



L'AVENTURA DE LA VIDA A CASA

EN TEMPS DE
CONFINAMENT

L'AVENTURA DE LA VIDA

PRESENTACIÓ



L'aventura de la vida és un projecte de promoció de la salut a través de l'entrenament del que anomenem les habilitats per a la vida (autoestima, autonomia, esperit crític, assertivitat,...) que els vostres fills i filles desenvolupen a la seva escola.

En aquests temps de confinament que estem vivint, abunden les propostes d'activitats per fer a casa en família i omplir el temps: manualitats, esport, relaxació, música,... Segurament també heu rebut deures de l'escola per poder seguir treballant el currículum acadèmic.

L'equip professional que estem darrera del projecte de l'Aventura de la vida, pensem que també és important seguir treballant els continguts de l'Aventura: actituds, valors, habilitats que el coronavirus ha tornat a posar al centre de les nostres vides.

Aquí teniu la nostra proposta, una activitat senzilla relacionada amb cada una de les 10 habilitats per a la vida per fer a casa, en família.

ESPEREM QUE GAUDIU MOLT VIVINT L'AVENTURA DE LA VIDA EN TEMPS DE CONFINAMENT!!!

AUTORIA

- Isabel Matas - Fundesplai
- Esther Obdulia - Fundesplai
- Cristina Pérez - Fundesplai
- Marta Escolà - Ajuntament de Lleida
- Marta Capdevila - Ajuntament de Lleida

LES 10 HABILITATS PER A LA VIDA



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va definir al 1999 que les habilitats per a la vida, o competències psicossocials, eren les habilitats d'una persona per enfrontar-se reeixidament a les exigències i desafiaments de la vida diària.

Les 10 habilitats per a la vida són:

1. Autoconeixement
2. Empatia
3. Comunicació efectiva o assertiva
4. Relacions interpersonals:
5. Presa de decisions
6. Solució de problemes i conflictes
7. Pensament creatiu
8. Pensament crític
9. Maneig d'emocions i sentiments
10. Maneig de la tensió i l'estrès

Per tal de ser hàbil en cada una d'aquestes 10 habilitats requerim d'oportunitats per poder-les desenvolupar i entrenar. A CONTINUACIÓ TROBAREU UNA PROPOSTA D'ACTIVITAT PER PRACTICAR EN FAMÍLIA CADA UNA D'AQUESTES HABILITATS.

COM ENS PREPAREM PER A FER L'ACTIVITAT

Us recomanem que, abans de començar l'activitat, dediqueu uns minuts a predisposar-vos per fer-la. Per exemple, podeu fer uns exercicis de respiració, relaxació o mindfulness. Podeu també col·locar l'espai de manera adequada, seure a terra, en cercle per poder-nos veure les cares i comunicar-nos millor, canviar la il·luminació o la decoració. Fins i tot, podem posar alguna música de fons que ens sembli adequada per l'activitat.

HABILITAT 1. AUTOCONEIXEMENT

Reconeixement de la nostra personalitat, característiques, idiosincràsia, fortaleses, febleses, aspiracions, expectatives, etc.



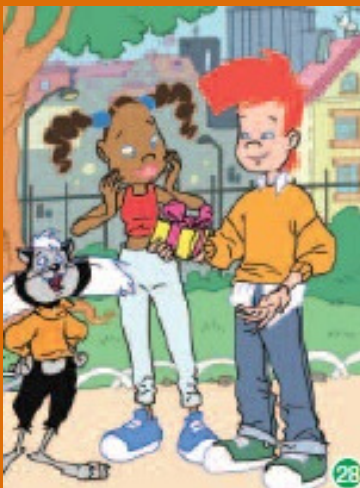
Què estic descobrint de mi mateix, de mi mateixa en aquesta situació de confinament?

Fes una tasca d'investigació i pregunta als membres de la teva família què els ha sorprès de tu en positiu aquests dies.

Per finalitzar l'activitat, cada persona pot fer un dibuix de la família. Ens fem moltes fotos però potser fa temps que no ens dibuixem, no? Pot ser divertit comparar els resultats...

HABILITAT 2. EMPATIA

Capacitat per posar-se en el lloc d'una altra persona i des d'aquesta posició captar els seus sentiments.



Veient com es troben els diferents membres de la teva família durant aquests dies, pensa en un gest que podries fer per cada una de les persones amb les quals convius (o de manera virtual amb alguna altra persona) i que sàpigues que li agradarà que facis. Tria un moment del dia d'avui per posar-ho en pràctica com si fos una sorpresa.

HABILITAT 3. COMUNICACIÓ EFECTIVA O ASSERTIVA

Habilitat per expressar-se de manera apropiada al context relacional i social en el qual es viu.



Sabies que el 70% de la comunicació està basat en el llenguatge no verbal (gestos, mirada, to de veu, entonació,...).

Us proposem jugar una estona a un joc de mímica (tabú, endevinar pel·lícules o paraules,...) per veure què tal se us dona la comunicació no verbal a la vostra família.

HABILITAT 4. RELACIONS INTERPERSONALS

Competència per interactuar positivament amb les altres persones.



En aquests dies que passeu tant temps amb les mateixes persones, és molt important que la convivència i les relacions es cuidin. Sempre hi ha coses que fan les altres persones que ens molesten o que ens fan sentir bé. Us proposem que escriviu missatges que comencin per “Avui m’he sentit bé quan....” o bé “Avui no m’he sentit bé quan...”. En podeu fer tants com vulgueu i deixar-los en un lloc visible de casa.

Cada dos o tres dies feu una trobada al voltant de la taula o assegudes a terra i els podeu llegir tots. Doneu oportunitat per a la conversa.

HABILITAT 5. PRESA DE DECISIONS

Capacitat per construir racionalment les decisions quotidianes de la nostra vida.



Feu un llistat de les tasques familiars i poseu al costat qui les acostuma a fer. Aquesta setmana, podeu intercanviar els rols i fer tasques o funcions que no feu normalment. Analitzeu per què no les fem, perquè no ens agrada? o per un altre motiu?

Moltes vegades, prendre decisions, suposa assumir reptes.

HABILITAT 6. SOLUCIÓ DE PROBLEMES I CONFLICTES

Destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.



Conviure les 24 hores amb les mateixes persones, pot facilitar que es donin situacions de conflicte. Elaboreu un cartell amb la senyal d'STOP per tal què, quan sorgeixi una situació de conflicte, alguna persona pugui mostrar el cartell i això significa que la conversa o discussió s'atura. Cada persona se'n va a una habitació o zona de la casa diferent i es dona un temps per calmar-se i evitar que el conflicte es faci més gran. Durant aquest temps d'STOP podem pensar com resoldre el conflicte o si cal demanar-nos perdó.

HABILITAT 7. PENSAMENT CREATIU

Utilització dels processos de pensament per buscar respostes innovadores als diversos desafiaments vitals.



En aquests dies de confinament, les rutines a les quals estem acostumats i acostumades no es poden seguir, per tant, hem hagut de ser imaginatives per poder fer esport, fer els deures, divertir-nos, socialitzar-nos,...

Quin ha estat el vostre descobriment per fer esport? Com us heu organitzat per fer deures i/o treballar des de casa? Heu conversat amb algun veí o veïna respectant les distàncies de seguretat?

Pots enviar al Llampec, la mascota de l'Aventura de la vida, una explicació o foto de què feu a casa teva per viure el confinament. Ho pots enviar al següent correu electrònic:

aventuravida@fundesplai.org

Al Llampec li agradarà molt fer un recull de tot el que li arribi.

HABILITAT 8. PENSAMENT CRÍTIC

Capacitat per analitzar amb objectivitat experiències i informació, sense assumir passivament criteris aliens.



Durant aquests dies arriben moltes notícies sobre el coronavirus. Algunes són certes altres són fake news.

T'has plantejat **com pots saber si una notícia és certa?**

Aquí tens algunes pistes per resoldre el misteri. Pots posar-les en pràctica amb alguna notícia que hagis sentit sobre el coronavirus o d'algun altre tema.

- Fiabilitat de la font. Puc identificar l'autor/autora o mitjà d'on prové la notícia? El/la coneixem?
- Contrastar. Aquesta notícia ha sortit publicada en altres mitjans?
- Reflexionar. Et sembla que aquesta notícia pot ser certa? Què et diu el teu instint? Pot tractar-se d'una broma o una notícia que té algun interès amagat?
- Parla'n amb alguna persona de confiança. Què en pensa aquesta persona sobre aquesta notícia? Com ho veu?

HABILITAT 9. MANEIG D'EMOCIONS I SENTIMENTS

Reconeixement i gestió positiva del nostre món emocional.

Al llarg del dia sentim moltes emocions diferents depenent del moment, però sempre hi ha una emoció que pren protagonisme.



T'animem a **compartir amb la teva família** quina és aquesta emoció que predomina avui i intentar reflexionar perquè ens sentim així.

Ho podeu fer al moment del sopar o fer-ho tipus joc intentant endevinar quina ha estat l'emoció predominant de les altres persones.

També podeu fer servir imatges amb cada una de les emocions principals que podeu trobar per internet o pintar vosaltres mateixos/mateixes.

HABILITAT 10. MANEIG DE LA TENSIÓ I L'ESTRÈS

Capacitat per reconèixer les nostres fonts de tensió i actuar positivament per al seu control.



És normal que davant una situació nova tinguem sentiments com la por, l'estrès, l'avorriment, l'angoixa. Però també podem trobar la manera de sentir alegria, esperança, calma.

T'animem a fer l'activitat "la ment en un pot" que et descrivim a continuació per visualitzar i sentir aquest garbuix d'emocions que potser estàs vivint. Per després trobar la calma.

Material que necessitarem per a fer l'activitat "La ment en un pot":

- Un pot gran transparent amb aigua (omplim 3/4 parts del pot)
- Culleres
- Un pal o una cullera gran per remenar
- Sorra, llegums, arròs, llavors (el que tingueu per casa)

LA MENT EN UN POT

La família es situa en rotllana asseguda a terra o bé al voltant d'una taula. Es col·loca el pot ple d'aigua al centre de la rotllana i es posen, al seu voltant diversos recipients amb les llavors, llegums o sorra.

El pot amb aigua simbolitza la nostra ment. Observem el pot. Què hi veiem?

La sorra i les llavors simbolitzen els nostres sentiments i pensaments. Quins sentiments tenim ara mateix? I quan ens hem despertat?

En silenci i per torns, cada persona agafa una cullera, tria la sorra, llegum o llavor que s'avingui amb els seus pensaments o sentiments i n'aboca una cullerada dins del pot d'aigua. La resta observa tot respectant el silenci.

Una persona agafa el pal i comença a remenar l'aigua per tal que els objectes flotants girin i es barregin. Pot remena de pressa o a poc a poc. La resta observa. Si el pot simbolitza la nostra ment, què li està passant ara? Què ha canviat en relació a l'estat inicial del pot?

La persona que remena deixa de fer-ho i s'aprofita per fixar l'atenció en la respiració. Es fan un parell de respiracions profundes en silenci, tot inspirant i expirant pel nas. Respirar i observar en silenci què passa amb la sorra i les llavors que s'aniran dipositant al fons del pot. Es pot reflexionar a l'entorn de les següents qüestions:

- Què ha passat? Com ha quedat l'aigua?
- Els sentiments i pensaments hi són, no desapareixen, descansen tranquil·lament. No desapareixen, però podem decidir a quins prestem atenció i a quins no.
- Això és el que passa amb la nostra ment quan prenem consciència, des de la respiració i des del nostre cos.

Acabem l'activitat compartint com ens hem sentit i què hem descobert. Es poden compartir sentiments i emocions, però sense generar judicis.

Font: Adaptació d'Isabel Matas de la proposta Plantant Llavors, La pràctica del mindfulness amb nens de Thich Nhat Hanh, editorial Kairos.

APUNT FINAL: ELS CROMOS I LA COLLA DE L'AVENTURA DE LA VIDA



Haureu vist que, acompanyant cada activitat hi ha un imatge. Es tracta d'un dels cromos dels àlbums de cromos de l'Aventura de la vida.

Aquests cromos són l'eix principal d'aquest projecte i hi van apareixent les diferents situacions en les quals es troba la colla de nens i nenes de l'Aventura de la vida. A través dels cromos es van presentant les diferents històries i temes que es treballen al projecte.

Hem escollit un cromo que s'adeia amb cada una de les activitats que us hem proposat. Us animem a què, abans de començar l'activitat, mireu una estona el cromo.

- Què hi veiem?
- Què està passant?
- Quina història ens podem imaginar a darrera del cromo?
- Com es sent cada personatge?

Així és com molts i moltes mestres comencen cada setmana a treballar l'Aventura de la vida a les seves classes.

PROPOSTA FINAL

T'animes a dibuixar el teu propi cromo expressant alguna situació que esteu vivint la teva família i tu aquests dies? Ens encantarà que ho facis i que ens l'enviïs a aventuravida@fundesplai.org