L'ESTIU EN FAMÍLIA

Ara que estem entrant a l'estiu, volem proposar-vos una activitat per poder planificar l'estiu i/o sortides en família de manera que tothom senti que pot participar i pot gaudir.

Ja sabem que la convivència és complexa, i l'estiu és una època especialment sensible, si no posem mesures, a tenir discussions familiars. Triar o decidir què fem en família en el nostre temps lliure pot esdevenir, o bé un moment de tensió perquè cadascú vol fer valer la seva opinió, o bé un espai constructiu, de diàleg, negociació i expressió entre els diferents membres de la família.



A continuació, us proposem una activitat per facilitar aquest moment de benestar en família:

1/ Busquem una estona tranquil·la amb temps suficient per poder parlar tota la família sobre què ens agradaria fer al llarg de l'estiu. És important que no hi hagi distraccions (TV, mòbils, etc).

2/ Els pares/mares expliquen la proposta: cada setmana, un membre diferent de la família pot proposar una activitat/sortida per a que tota la família la faci. Aquesta activitat s'apuntarà a una graella (que també la poden dissenyar o decorar els infants) i estarà visible a un lloc comú del domicili, per exemple a la nevera.

També és important que els adults referents assenyalin el marc de les propostes (és a dir, si una setmana es fa una activitat de pagament, l'altra ha de ser gratuïta, o bé delimitar la distància màxima a la que es pot anar, etc). Aquests límits han d'haver estat pactats prèviament entre ells/es.

3/ Cada membre de la família podrà triar l'activitat que li vingui de gust a les setmanes que se li hagin assignat. Si un infant, per exemple, tria una activitat que no és del gust dels altres, ha de esforçar-se per convèncer al major nombre de membres de la família,fer votacions si cal i si no surt acceptada haurà de proposar una altra o fer adaptacions a la proposta inicial.

4/ Una vegada ja es tenen les activitats triades i pactades amb la resta de la família, és responsabilitat de cada membre que ha fet la proposta investigar i cercar els detalls d'aquesta sortida. En funció de la seva edat i capacitats li caldrà l'ajut d'algun adult o germà gran.

5/ Un cop feta l'activitat, també pot ser divertit que cada persona faci una valoració (a mode ressenya al Google) del que més li ha agradat, del que menys, si ho repetiria o no, i aspectes de millora de l'organització, estrelles amb que puntuaria,...Per exemple, en el viatge de retorn de la sortida ja que tots estem junts.

Amb aquest joc, estarem treballant diferents habilitats per la vida, com ara la negociació, la tolerància a la frustració, la capacitat d'estalvi i planificació, l'autocontrol a través de l'espera, la creativitat, la flexibilitat i adaptabilitat als desitjos dels altres. A banda, també podem mostrar als infants com el que aprenen a l'escola té una aplicació directe en la seva vida diària (lectura, escriptura, dibuixar...).

A més, els pares han de vetllar per tal que:

- la proposta sigui segura i viable, i si implica passar el dia fora i volem abaratir costos, podem preparar el dinar junts i així compartir una altra estona en famíli on parlar del hàbits saludables i de l'economia familiar.
- que allà on anem sigui un espai confortable i portem tot el material o roba que correspongui, ex. parasol per anar a la platja, aigua, gorres...
- tothom pugui sentir que tot i que potser alguna activitat no és del seu gust, és capaç d'adaptar-se per tal de poder fer-la en família.

Aquesta proposta, és perfectament extrapolable a qualsevol moment de l'any (curs escolar, setmana santa o Nadal). Us animem a dur-la a terme, i si us ve de gust ens podeu explicar la vostra experiència. Bon estiu a tothom!

