

*Jo m'estim,
tu m'estimes,
ell m'estima...*



**Un programa de prevenció
de la violència de gènere**

Guia del professorat

Elisa Ribas Galumbo
Cécile Ribas Galumbo



*Jo m'estim,
tu m'estimes,
ell m'estima...*

Guia del professorat

Elisa Ribas Galumbo
Cécile Ribas Galumbo
2012

Presentació

Reforçar la prevenció de la violència de gènere als centres educatius és avui una necessitat inqüestionable, però són molts els professionals de l'ensenyança que troben a faltar unes orientacions i una metodologia clares que els faciliti l'abordatge d'un fenomen tan complex. Amb la intenció de respondre a aquesta demanda neix *Jo m'estim, tu m'estimes, ell m'estima...*, un material didàctic senzill i clar, que pretén assolir els següents objectius:

- Revisar les actituds personals envers les relacions de parella.
- Reforçar les actituds protectores en aquest àmbit.
- Modificar les actituds relacionades amb el risc de patir violència de gènere.
- Saber diferenciar un conflicte d'una situació de maltractament.
- Conèixer les dinàmiques que es creen en una relació violenta.
- Conèixer les dinàmiques que expliquen que es mantingui al llarg del temps una relació de maltractament.
- Conèixer els efectes de la violència de gènere a les dones i als fills.
- Conèixer com actuar davant situacions de maltractament.

Les destinatàries d'aquest programa són les alumnes de segon cicle d'ESO. El fet de separar els alumnes per gènere a l'hora d'abordar un tema tan sensible com el que ens ocupa ens sembla molt indicat, ja que els objectius que pretenem treballar no són una mera transmissió de la informació, sinó una **revisió de les seves actituds personals**, passa prèvia i necessària per iniciar un veritable canvi conductual.

L'anàlisi i modificació d'actituds només es pot realitzar en un **clima de confiança**, i hem pogut comprovar en experiències anteriors com el fet de treballar en grups exclusivament femenins permet que les adolescents s'expressin més lliurement, compartint amb més facilitat vivències personals, pensaments i creences... S'afavoreix també així una **identificació amb el grup** i un procés d'assimilació d'experiències i punts de vista que permet incidir de forma és eficaç en les actituds a modificar. S'evita també la crispació entre gèneres que pot aparèixer quan s'aborda aquesta temàtica en un grup mixt. Per altra banda, estem convençudes que la veritable prevenció de la violència de gènere passa per que siguin elles les qui **comencin a prendre consciència** d'allò que no volen tolerar en una relació de parella.

Així, podem aprofitar les hores de tutoria, o d'educació per a la convivència, per dividir la classe per gèneres i assignar una altra feina als alumnes, a realitzar en un altre espai (biblioteca, etc.), o organitzar-nos amb un/a altre professor/a o amb l'orientador/a per fer grups de feina. És una bona idea reunir les alumnes en un entorn diferent si es possible (pati, saló d'actes, una aula especial...) sempre que es pugui millorar així la sensació de gaudir de cert grau d'intimitat.

Jo m'estim, tu m'estimes, ell m'estima... consta de dos quaderns, un per cada alumna i un altra pel responsable de l'activitat (professor/a- tutor/a, orientador/a del centre...). Recullen una sèrie d'exercicis pensats per abordar amb molta sensibilitat qüestions

tan rellevants com la concepció que hom té de l'amor i la importància que atorga a les relacions de parella a la seva vida, diferenciar un conflicte d'una situació de maltractament, conèixer les dinàmiques que es creen en una relació de violència i les que expliquen que es mantinguin aquestes relacions en el temps, què fer davant aquest tipus de situacions...

El present **quadern del professorat** conté també les orientacions necessàries per dirigir les sessions de treball, amb les aportacions que pot fer el docent per completar cada exercici del quadern de les alumnes i facilitar les reflexions pertinents.

El **quadern de les alumnes** és atractiu pel gran nombre d'il·lustracions que conté i que faciliten la transmissió dels missatges a tractar. Amb la senzillesa del seu traç animen a que les adolescents també gosin dibuixar i reflectir així la seva visió personal del temes proposats. Més enllà d'un quadern creat per treballar en un curs lectiu determinat, aquest material està pensat per acompanyar-les al llarg de la seva vida, per tornar a ser consultat en qualsevol moment.

La metodologia proposada és molt activa i participativa, d'aquesta manera es facilita la reflexió i l'expressió de les creences personals, alhora que aquestes es comparteixen amb la resta del grup. A més de la dinàmica grupal que es crea, moltes activitats es poden realitzar en parelles. En funció del temps disponible, les sessions de treball poden permetre realitzar tots els exercicis de cada tema o, al contrari, deixar exercicis a fer a casa per comentar conjuntament a la propera sessió.

Les activitats d'aquest taller han estat ideades i seleccionades per les autores, prenent com a referència treballs de recerca o divulgació d'aquesta temàtica (González i Santana, 2001; Nou del Roser, 2003).

AGRAÏMENTS

Desitgem agrair a na Penélope Guinot Casado i a n'Eulàri Pizà Segura la seva col·laboració al taller *Aprender a amar*, un programa de prevenció de la violència de gènere dirigit a alumnes d'ESO (reconegut amb un tercer premi a la convocatòria IRENE 2007 "La paz empieza en casa" del Ministeri d'Educació i Ciència), experiència precursora d'aquest material que ara presentem.

Gràcies també a na Marta Escoda Trobat pel seu entusiasme cap al nostre projecte, i sobretot per les seves valuoses orientacions.

1. Què és l'amor?

PRESENTACIÓ DEL TALLER:

Aquest és un espai per parlar de l'amor, de les relacions de parella, de com ens han educat sobre el tema, de com ens tracta la nostra parella, de com la tractem a ella i de tot el que ens preocupa sobre aquest tema.

1.1 Què és l'amor (p. 3)

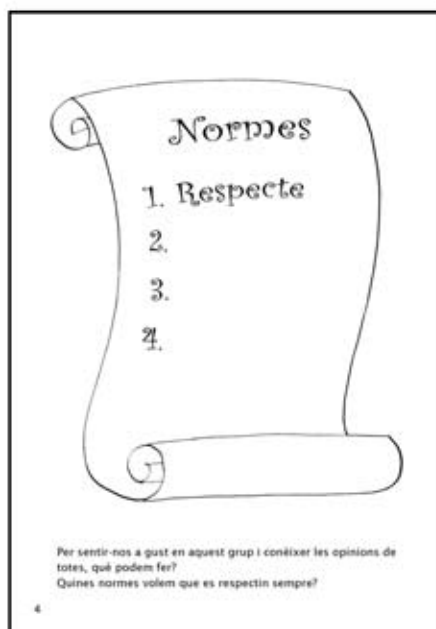
A partir dels diversos exemples rumiats per la nostra protagonista, les alumnes escriuen el que elles mateixes entenen per amor a l'apartat corresponent.



Aquesta reflexió es pot fer individualment o en parelles.

1.2 Quines normes volem?

Per a sentir-nos a gust en aquest grup i poder conèixer les opinions de totes, què cal? Quines normes volem que es respectin sempre?



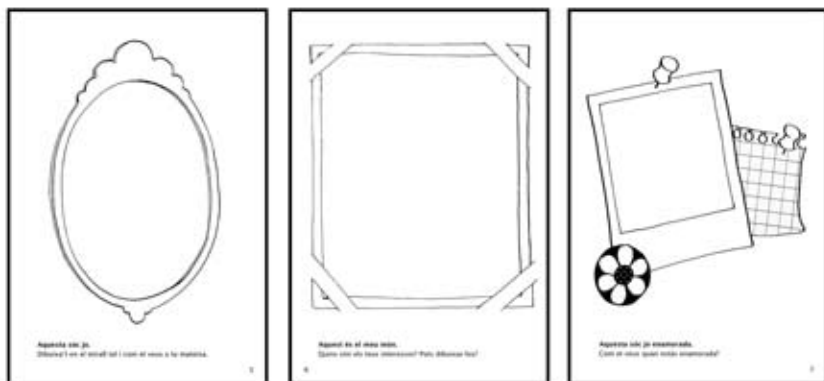
Posada en comú.

El professor ha de remarcar almenys aquestes quatre normes bàsiques:

- **Respecte** (totes les opinions de les participants són vàlides, no menysprear-ne cap).
- **Participació voluntària** (totes les opinions ens interessin, volem conèixer-les).
- **Escolta activa** (mostrem interès pel que conta cada una, respectant el torn de paraula)
- **Confidencialitat** (tot el que es digui dins del grup queda dins del grup).

1.3 Nosaltres i l'amor.

Els dibuixos es realitzen individualment, i cadascuna comenta després els seus dibuixos al grup.



La sèrie consta de tres il·lustracions a complementar per cada participant de la sessió:

- Aquesta sóc jo.
- Aquest és el meu món.
- Aquesta sóc jo enamorada.

Es tracta d'una dinàmica introductòria per presentar-nos, parlar de nosaltres i del que és important per a nosaltres. D'aquesta manera podem començar a parlar de l'amor i de com cada al·lota viu aquesta experiència.

1.4. La història d'amor que més m'agrada és...

En cada quadern les noies descriuen quina és la seva història d'amor preferida (història real, pel·lícula, somni, llibre...) i el que més els agrada d'aquesta història.



Posada en comú.

El/la professor/a pot plantejar les següents preguntes:

- Qui ens ensenya a estimar?
- Com creiem que s'ha de comportar una xicota?
- I un xicot?

Pluja d'idees.

Es poden anar apuntant a la pissarra totes les idees que van sorgint.

Amb aquesta dinàmica es tracta de remarcar la influència dels contes de fades (Ventafocs, Blancaneus, La Bella Dorment...), les pel·lícules (Pretty Woman, High School Musical...) i el paper dels protagonistes en la nostra concepció de l'amor.



Altres qüestions que es poden debatre:

En aquest moment de l'activitat es poden plantejar altres **qüestions relacionades**:

- Existeix el príncep blau?
- Creiem que viuen l'amor de la mateixa manera els homes que les dones?

També es pot abordar el **paper de la família**:

- Ens eduquen igual a les noies que als nois?

I els **missatges verbals i no verbals**:

- Què ens diuen a casa sobre el sexe?
- De sortir amb amics?
- O amb amigues?
- Quina opinió tenen en aquests assumptes?
- Què veiem a casa del que és una relació de parella?
- Com és la relació de parella dels nostres pares?

I els **amics i amigues**:

- És important la seva opinió?

1.5. Com divideixies la teva energia?

Aquest exercici està pensat per evidenciar la importància que cadascuna atorga actualment a les diferents àrees de la seva vida.



Posada en comú.

- Creuen les alumnes que és important que la seva energia estigui repartida de forma equilibrada?



Conclusions a reforçar per el/la professor/a:

La idea que ens fem de l'amor està influenciada per les nostres experiències i el que ens han ensenyat. Sembla que ens han educat per ser afectuoses i comprensives mentre els homes han de comportar-se de forma més poderosa.

És important ser conscient de com ens comportem en una relació de parella, de com creiem que hem de comportar-nos i reflexionar per saber d'on provenen les nostres idees i creences sobre aquest tema. És important també tenir consciència de la importància que li donem a l'amor i de la importància que li donem a la resta de coses que existeixen en la nostra vida (família, professió, amigues i amics, oci...).

Encara que ens hagin educat d'una determinada manera podem prendre consciència d'alguns aspectes que no ens agraden i decidir què volem canviar.



Per al proper dia:

Demanem a cada alumna que portin una cançó d'amor que li agradi especialment.

2. Sentir-se estimada i estimar, una necessitat humana.

2.1 Cançó.

Escoltem les cançons que les alumnes han portat.

Posada en comú.

Podem anotar les frases que més impacten a la pissarra, (si en tenim), o al mateix quadern.

- Què transmeten aquestes cançons?
- Com se sent qui les canta?
- Com ens sentim al escoltar-les?
- En moltes cançons sembla que l'amor està unit al sofriment. És necessàriament així?

2.2 Qui ens estima?

Dibuix del cos: en el quadern o en un full més gran, cada al·lotja dibuixa el seu contorn.

Posada en comú.

El/la professor/a pot preguntar al grup quins tipus d'amor coneixen: maternal, romàntic, fraternal, l'amistat... i remarcar que han d'omplir el dibuix del seu cos de l'amor que senten que reben, sigui del tipus que sigui... amb un color determinat per a cada persona que senten que les estima.

2.3 A qui estimem?

Les al·lotes dibuixen un gran cor en el quadern i l'omplen de tot l'amor que senten pels altres, fent servir també un color diferent per a cada persona estimada.



Posada en comú.

Qui ho desitji pot mostrar els seus dibuixos i comentar-los.
El/la professor/a pot guiar la reflexió:

- Com sentim que algú ens estima?
- Què fa aquesta persona?
- Sentim amor per qui ens estima?
- En la mateixa proporció?
- Què pot significar que les proporcions no siguin semblants?
- Podem estimar a algú que no ens estima?



Conclusions a reforçar per el/la professor/a:

L'amor no ha d'estar unit al sofriment, encara que és una idea bastant estesa.

Estimar i sentir-nos estimades és imprescindible en la vida. Podem sentir amor per molta gent del nostre entorn i sentir-nos estimades encara que no tinguem parella. Encara que una relació de parella és important, no és l'únic que pot fer-nos sentir bé.

És important saber apreciar la sensació de sentir-nos estimades i desenvolupar la capacitat de demostrar els nostres sentiments d'afecte als altres.

3. Una bona relació.

3.1 Sabem distingir quan ens tracta bé o malament la nostra parella?

A partir dels exemples proporcionats, les al·lotes han d'afegir noves situacions que il·lustrin el que les fa sentir bé o malament en una relació.

 Podem sentir-nos <i>afegir</i>	 Podem sentir-nos <i>afegir</i>
 Podem sentir-nos <i>afegir</i>	 Podem sentir-nos <i>afegir</i>
	

3. Una bona relació.
Sabem distingir quan ens tracta bé o malament la nostra parella?
En parella ens podem sentir molt bé. Quines situacions afegiries?

15

 Podem sentir-nos <i>afegir</i>	 Podem sentir-nos <i>afegir</i>
 Podem sentir-nos <i>afegir</i>	 Podem sentir-nos <i>afegir</i>
	

En parella ens podem sentir també malament.
Quines situacions afegiries?

16

Posada en comú.

Posar en comú les aportacions (sempre voluntàries) de les alumnes.

3.2 La parella ideal.

Aquest exercici pretén reflexionar sobre quines qualitats cada al·lota considera importants en la seva parella, i proposa apuntar-les en una llista que comença de la següent manera: *"Per a mi, és important que la meva parella sigui..."*



Pluja d'idees.

Per començar la posada en comú, el/la professor/a pot demanar a les alumnes quines característiques han considerat més importants en la seva llista i anotar-les a la pissarra.



Posada en comú.

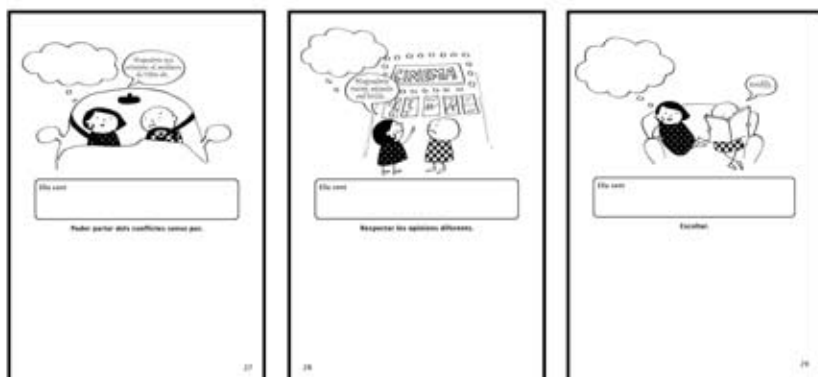
A partir dels exemples aportats pel grup, relacionar-los amb el comentari de la protagonista del quadern que diu:

"No t'esforcis en tractar de canviar l'altre, això no funciona així..." *"Valora la importància d'allò que no t'agrada i decideix conseqüentment si segueixes amb la relació o la deixes per trobar algú més semblant als teus desitjos."*



3.3 Detecta situacions que no t'agraden.

Per a realitzar aquesta activitat les alumnes han de retallar les frases assenyalades i unir-les amb el dibuix corresponent a cada situació. Sota cada exemple hi ha un espai per a què cadascuna completi amb les seves idees com es pot sentir la protagonista i què pot estar pensant.



Posada en comú.

Revisar conjuntament les situacions exposades.

Relacionar els sentiments amb els pensaments provocats per a cada situació (si ens sentim atacades, és lògic tenir por, si ens sentim menyspreades és lògic sentir tristesa, si ens sentim controlades, és normal que estiguem irritables, si ens sentim incompreses és lògic sentir-nos soles...

Animem a les alumnes a **dibuixar i transformar aquestes situacions** en altres més positives, canviant la parella i els seus comentaris...

Relacionar-ho amb les característiques importants d'una parella realitzades en la sessió anterior.

🎯 Conclusions a reforçar per el/la professor/a:

No hem d'acceptar sentir-nos malament en una relació. Hem de tenir clar com volem que siguin les nostres relacions i trencar amb les que no ens agraden.

Els principis per a mantenir sana una relació són:

- Escoltar-nos l'un a l'altre
- Tractar-nos amb respecte
- Resoldre els conflictes que van apareixent, parlant-ne fins a trobar una solució
- Mantenir relacions amb amics i amigues
- Organitzar coses i divertir-nos junts ...

Assenyalar els comentaris de la nostra protagonista:

"Gaudir d'una bona relació de parella no depèn només de jo..."

Una parella adequada fa que em senti tranquil·la i segura.

Una parella equivocada fa que em senti trista, angoixada, irritable..."

