

# Les estones de joc en família

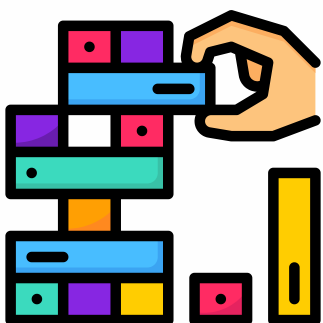
El joc és una oportunitat de poder **gaudir i aprendre en família** i fer que aquest resulti satisfactori.



**El joc**, a més d'aportar **plaer**, és una activitat que estimula, afavoreix l'adquisició de les diferents **habilitats dels infants** (motrius, manipulatives, cognitives...) i els permet el **desenvolupament social i emocional**.

Les criatures quan juguen, **experimenten de manera segura**, aprenen sobre tot el que els envolta, resolen conflictes, proven nous desafiaments i conductes i s'adapten a noves situacions...

El joc és la seva manera d'**aprendre**, un element bàsic i necessari per a la vida d'un infant, i que al mateix temps els aporta molts beneficis.



Els infants han de tenir **estones de joc individual** i més autònom, aquí volem però, fer incidència en el **joc compartit**.

Jugar en família és una oportunitat per potenciar les **relacions afectives**, afavorir la **comunicació positiva** en el marc familiar, així com **crear hàbits d'oci constructiu**.

Hi ha múltiples maneres de divertir-se, només és necessari **observar, organitzar els jocs i com no, posar-se a jugar.**



## Abans de començar el joc: observeu i organitzeu

- **EDATS:** Penseu com **adaptar els jocs** per a que puguin **participar i gaudir tots** els membres de la família. Cadascú pot tenir un rol diferent en funció de l'edat i les habilitats.

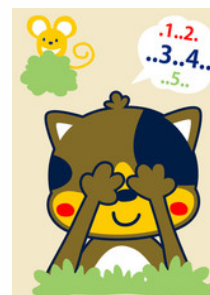
### Encistellar pilotes en una paperera o capsa

- Podeu variar la distància per tirar
- Fer-ho només amb una mà
- Utilitzar la mà no dominant
- Amb un ull tapat
- Un pot ser l'encarregat de comptar les cistelles
- L'altre pot recollir les pilotes que no entren



### Jugar a amagar

- Limitant l'espai del joc
- Donant pistes amb un so
- Amagar-se acompanyat



- **INTERESSOS:** Intenteu tenir en compte els **interessos i motivacions** de tots els membres de la família. No sempre tots els jocs ens agraden igual o amb la mateixa intensitat.

A alguns els encanta disfressar-se, a d'altres els jocs com l'oca...

### Es poden alternar propostes lúdiques

- Cada dia tria algú
- Es poden fer votacions
- La sort del dau o una moneda pot escollir
- Consensuar les decisions entre germans



- **DIVERSITAT DE JOCS:** Podeu **alternar jocs** de més **moviment** i altres de més **tranquils**.

- o Ballar i fer gestos
- o Activitats manuals
- o Jocs de taula



- **ESPAI:** Garantiu que l'**espai** que disposeu sigui **segur** i s'adapti al joc. **Condiciona, adequa o transforma** algun espai si és necessari de la casa.

- Construiu una cabana aprofitant l'estructura d'una taula, amb un llençol o manta, decoreu per dins amb coixins i cintes
- Utilitzeu el passadís per a fer una zona de circuits
- Aproveiteu si teniu balcó, per mirar els ocells, plantar llavors...



- **TEMPS:** **Planifiqueu** les **estones** i el **temps de joc**, acordeu un moment o moments del dia per a que quedi establert i que pugui ser una bona hora per tothom. Generalment el cap de setmana ofereix més possibilitats per a poder planificar i organitzar el joc.

- **MATERIALS:** Podeu fer gestos, jugar amb les mans, elaborar materials, jugar amb paraules... **no sempre és necessari utilitzar joguines de botiga**. Podeu utilitzar **materials quotidians que trobem a casa o materials reciclats**.

- Amb una capsca de cartó es pot fer un cotxe o una caseta
- Pots i botelles amb macarrons, cigrons o arrós poden ser una maraca



- **PREDISPOSICIÓ:** **Creeu interès i expectació pel joc**, que aquest sigui **atractiu** a voler **participar i gaudir**. Utilitzeu la sorpresa i l'emoció de què passarà.

- o Presenteu el joc amb un cartell
- o Convoqueu-los amb una cançó
- o Un "crit" de joc "Som-hi, anem a jugar!"

- **NORMES DEL JOC:** Abans d'iniciar el joc s'ha de **concretar** les **normes**, per tal que tots i totes entenguem com s'hi juga.



## Durant el joc : respecteu i acompanyeu



- **L'ACTITUD:** de l'adult és important en el joc, com a **model i referent** per als infants, ells captaran la vostra **disponibilitat i predisposició davant del joc.**

- Gaudiu i estigueu en disponibilitat, d'aquesta manera tindreu en compte les necessitats del infant

- **GUIA I PAUTES:** Potser caldrà recordar les **normes**, el **funcionament del joc** per tal que puguin **entendre la dinàmica** d'aquest.

- Expliqueu amb paraules clares les normes del joc
- Es poden modificar o acordar de manera consensuada entre tots



- **ESTIMULAR:** Incentiveu i estímulen en joc però **sense presses i sense pressió.**

La finalitat del joc no és guanyar o fer-ho molt bé, sinó el plaer del joc.

No tots els jocs han d'acabar, pot ser que en un moment donat es decideixi canviar de joc o no jugar més.

- **CLIMA DE RESPECTE:** Afavoriu un clima de respecte en el joc que deixi **espai a fer-ho diferent o a equivocar-se.** Hi ha jocs que es poden **jugar de moltes maneres**, no hi ha una única manera de fer-ho o no han de seguir unes úniques pautes

- Podeu utilitzar dos daus en algun joc de taula
- El sol no tenim sempre perquè pintar-lo de groc



- **RECONÈIXER I VALORAR ELS SENTIMENTS:** Durant el joc ens apareixen **diferents sentiments i emocions.** **Ajudeu-los a reconèixer i identificar-los**, tant els positius com els negatius. No jutgeu quan s'enfada i es frustra perquè no li surt.

Podeu utilitzar frases com:

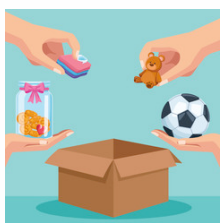
- "A vegades costa trobar la peça"
- "Entenc que estiguis enfadada per... "



## En finalitzar el joc: tancament i recollida

- **TANCAMENT:** En acabar el joc podeu posar paraules **destacant algun aspecte del joc**, els aspectes positius de com ha anat i intentant que sigui un **moment de comunicació i de compartir**.

- Destacar el que us ha agradat, "ens ho hem passat bé, hem rigut molt quan, el que més m'ha agradat és"
- Preguntar i recollir les opinions de qui ha jugat
- Fer propostes per a jocs els propers dies



- **RECOLLIR:** Podeu fer que participin en recollir i guardar el que s'ha utilitzar per a jugar. D'aquesta manera s'afavoreix també la participació, **tenir cura dels materials** utilitzats i crear **hàbits en l'organització familiar**.



**Jugar amb els vostres fills i filles és una ocasió única per a comunicar-vos amb ells i elles d'una manera diferent.**



**ANEM A JUGAR !**