

JOCS PER ALS DIES DE CONFINAMENT

El **Programa de formació de famílies** ha hagut d'ajornar la seva activitat, però us volem seguir acompanyant mentre duri el confinament.

Aquí teniu un recull de jocs per si aquests dies necessiteu refrescar idees. Els trobareu ordenats d'acord amb aquestes etapes:

- Del naixement a un any
- D'un a tres anys
- De tres a sis anys
- De sis a dotze anys.

Els infants, si alguna cosa saben fer, però, és jugar. Si veieu que juguen pel seu compte, deixeu-los fer, no els interrompeu. Però si necessiten que els dediqueu atenció intenteu estar per ells, mireu-los, incorporeu-vos al joc si us hi conviden, estigueu atents al que us demanen. Potser esperaran un aplaudiment, un simple somriure o una mica de silenci atent.

Tot i així, com que aquest confinament comporta moltes hores de convivència, pot anar bé recordar alguns jocs senzills per compartir. Els jocs que us presentem són jocs de tota la vida, que es poden fer a casa. No són per substituir el joc espontani, però poden anar bé per desencallar situacions de tensió o per gaudir de la relació entre els uns i els altres. Són una oportunitat de relació i de trobada.

Recordeu que a través del joc es poden aprendre moltes coses. El joc mai no és un temps perdut. L'estona en què jugueu junts pot ser un moment de relació privilegiat durant el qual els podeu transmetre les vostres destreses i també tot un llegat cultural que compartim, perquè el joc també és cultura.

Però, sobretot, deixem-los fer. Donem-los l'oportunitat que assagin, que s'equivoquin i que ells mateixos puguin reconduir els seus errors. Senzillament estiguem disponibles. I això sí, recordem avisar amb una mica d'anticipació el moment que caldrà de deixar de jugar per fer una altra activitat.

Si ho voleu, tal com està presentat el recull de jocs, podeu fer servir cada graella (en funció de l'edat que tinguin els infants) com si fos un tauler de joc. Agafeu un dau i una fitxa. Tireu el dau i feu avançar la fitxa en l'ordre i el sentit que preferiu. Quin joc us ha tocat? Si no us agrada prou, torneu a tirar el dau.

Al final del recull, trobareu una explicació sobre les necessitats que els infants tenen en cadascuna de les etapes en què hem organitzat aquest recull i el perquè dels jocs seleccionats.

Sobretot desitgem que, malgrat les circumstàncies, gaudiu tant com pugueu!

Les tècniques del Programa

Jocs de 0 a 1 any

Bressolar l'infant amb els braços cantant una cançó amorosa	"Ralet, ralet, pica, pica dineret" <i>(fer carícies al palmell de la mà)</i>	Fer massatges ben suaus	"Cucu-tat" <i>(tapar-se la cara i ensenyar-la)</i>
Jugar amb sonalls fent ritmes suaus	Tapar-se la cara amb les mans i, en destapar, fer diferents expressions	"Aquest és el pare, aquesta és la mare, aquest és el que fa les sopes, aquest se les menja totes. I aquest diu: I per mi, per mi, per mi, que he anat a buscar el vi?" <i>(jugar amb els dits de la mà i del peu)</i>	
"La-la, la-la, la-la-la-la-léro, là, là, là, là, là, là, la-la, là" <i>(acompanyar cantarelles amb les mans)</i>	Bressolar l'infant a coll, contra el pit, fent petits moviments rítmics	Descobrir objectes de la panera dels tresors	Mòbil amb tires de paper de seda o retalls de roba
Jugar amb peces apilables: picar l'una amb l'altre, llançar-les, encaixar-les, fer fileres....	"Pedra, pedreta, ben rodoneta, tiro-liro-là, doron-don-deta" <i>(fer carícies al palmell de la mà)</i>	La caixa de les cançons: Ompliu-la amb petites joguines, com ara un sol, una lluna, un elefant, un cargol, un titella, una tortuga... Els aneu traient d'un en un i canteu una cançó	
Argolla de fusta amb retalls de robes de colors diferents	Bufar molt suaument la carona de l'infant dibuixant circuits	Resseguir suaument amb el dit diferents parts del cos o acaronar-lo	Jocs de falda: "Ning-nong" <i>(quan l'infant ja s'aguanta assegut)</i>
Agafar la maneta de l'infant i ajudar-lo a descobrir la nostra cara	Jugar amb un arrossegador o correpassadissos <i>(quan l'infant ja s'aguanta dret)</i>	Posar un objecte dins d'un pot, fer-lo sonar i descobrir què és	Xipollejar a l'aigua

Jocs d'1 any a 3 anys

Jocs de falda: "Arri, arri, tatanet", "Al pas, al trot i al galop"...	"Quan vagis a la carnisseria, no demanis ni d'aquí, ni d'aquí, ... d'aquí!"	Tapar objectes amb un drap, jugar a endevinar-los i descobrir-los	Petits diàlegs amb titelles
Cançons mimades: l'aranya Tisi, el sol solet...	Jugar amb mocadors de colors o teles de textures diferents	El davantal de la poesia: Cosiu butxaques ben grosses i de colors bonics en un davantal de cuina. Poseu petites joguines a les butxaques. Cada vegada que en tragueu alguna, reciteu una petita poesia acompanyant-la de moviments mimats.	
Jugar amb farina (es pot fer amb les mans, però també amb pots de diferents mides i altes estris)	Jugar amb famílies d'animals	Jugar a fer menjars	Dibuixar en un paper o en una pissarra
Jugar a fer casetes o cabanes	Fer un circuit amb cadires	"La gallina Ponicana, pon un ou cada setmana. Pon-hi un, pon-hi dos, pon- hi tres, pon-hi quatre, pon-hi cinc, pon-hi sis, pon-hi set. La gallina de la Seu diu que amaguis aquest peu!"	
Jugar a nines: passejar-les amb un cotxet, banyar-les, posar-les a dormir...	Jugar amb construccions de fusta	Fer circuits amb serradures i fer- hi passar cotxes o pilotes	Jugar amb fulles d'arbre (o amb material per reciclar)
Jugar a fer formes amb escuma	Fer curses de cotxes: A veure quin arriba més lluny!	Jugar a pentinar-se	"Vam anar a Ullastrell, a cavall d'un ruc. El ruc va caure, va relliscar..."

Jocs de 3 a 6 anys

<p>“Campaneta la ning-ning, qui la troba, ja la tinc!” <i>(Jugar a amagar coses per la casa i buscar-les)</i></p>	<p>Jugar a fer carotes o personatges davant d’un mirall</p>	<p>Fer un collaret amb macarrons pintats</p>	<p>Fer massa de pa i formar figuretes (cargol, tisores, sol...) <i>(també podeu fer pasta de paper)</i></p>
<p>Cantar cançons mimades: l’elefant, el cervató...</p>	<p>Retallar ninots de papers de colors diferents amb estisores de punta rodona</p>	<p>La cortina de les ombres xineses: Retalleu siluetes d’animals o de plantes. Prepareu una pantalla amb un llençol que podeu subjectar amb agulles d’estendre en dues cadires. Tanqueu els llums, enceneu la llanterna del mòbil i projecteu-hi les siluetes.</p>	
<p>Jugar amb trencaclosques o encaixos</p>	<p>“Fred i calent” <i>(Jugar a amagar coses per la casa i buscar-les. Es pot fer amb música, apujant o abaixant el volum.)</i></p>	<p>Fer una cabana i imaginar una aventura</p>	<p>Fer “pessebres” amb objectes naturals: sorra, branques, pedres, fulles...</p>
<p>Trencar trossets de paper de colors diferents i fer un collage</p>	<p>-Veig, veig! -Què veus? -Una coqueta. -De quin color?</p>	<p>“El meu barret té tres puntes, tres puntes té el meu barret. Si no tinguéss les tres puntes, no seria el meu barret.” <i>(Cal cantar la cançó gesticulant i anar emmudint paraules fins que només es gesticula.)</i></p>	
<p>“Ratón que te pilla el gato, ratón que te va apillar, si no te pilla esta noche, mañana te pillará.”</p>	<p>Fer galetes</p>	<p>Jugar a fer punteria amb una pilota i un pot</p>	<p>Pintar-se la cara amb barres de maquillatge</p>
<p>Fer barquetes de paper, posar-les en un gibrell gran amb aigua i fer-les navegar</p>	<p>Inventar i imitar ritmes amb instruments de percussió</p>	<p>Fer una cursa saltant amb els peus junts</p>	<p>Amb tires de paper de colors, fer un calendari de set dies i arrencar una tira cada dia que passa</p>

Jocs de 3 a 6 anys (continuació)

Fer una cadena humana, fer un bon embolic passant per entremig i desfer-lo	Fer una col·lecció de pedres, de fulles...	"Tris-tras, tris-tras, el de alante corre mucho y el de atrás se quedarà! Tris-tras!"	Fer un tren i resseguir tot el passadís cantant una cançó
Posar música i moure una part del cos seguint el ritme (anar canviant de part)	Fer avions de paper i veure quin arriba més lluny (Els podeu decorar!)	"Conillets a amagar, que la llebre va a caçar, de nit i de dia. Es cala foc a la masia. -Conillets, esteu ben amagadets? Mireu que la llebre s'alça! -Que s'alci!"	
Jugar a bitlles	Dibuixar cercles a terra i saltar de l'un a l'altre	Jugar a nines	Jugar a la petanca
Fer un circuit amb patinet	Jugar a "Acuita la pedra": Es llença una pedra, qui para l'ha d'anar a buscar mentre els altres s'amaguen	"-Senyor rei de Matalgram, una llebre en tinc al camp, que em pastura la verdura i se'm menja l'enciam. Que em podríeu deixar els gossos? -Ara dormen! / -Ara mengen!... / Ara vénen!"	
Pintar amb esponges i amb les mans	Inventar-se jocs amb la pilota	Fer una cursa a peu coix	Fer bombolles de sabó
Fer equilibris resseguint una línia	Posar música (o fer música amb instruments) i ballar	Folrar una caixa com si fos un tresor, guardar-hi un objecte, amagar-la i donar pistes per trobar-la	Fer una cursa caminant de quatre grapes

Jocs de 6 a 12 anys

Inventar-se un joc de màgia	Jugar al joc del mirall (fer imitacions)	Jugar a la gallineta cega	Amb els ulls tapats, endevinar: <ul style="list-style-type: none">• gustos• sorolls• objectes
Observar objectes, animals o plantes amb una lupa i dibuixar-los	Representar una obra de teatre inventada	“Amb esclots en Pau fangava, i en Joan triava el gra. I en Fermí li va al darrere amb al tripi-tripi-trap, trip-trap!” <i>(Cal fer una rotllana amb un objecte a cada mà. Mentre es canta la cançó es fan córrer els objectes cap a la dreta)</i>	
Tenyir una samarreta amb cafè o altres productes naturals	Cantarelles de picar mans: “Te, xocolata, cafè”	Jugar a la xarranca	Saltar a corda
Pensar un menú, dibuixar una carta i parar la taula com si fos d’un restaurant	Construir, una casa, un vaixell... amb escuradents i pasta d’aigua, farina i sal	“Gira el barret i tomba-li, tomba-li, tomba-li. Gira el barret i tomba-li, tomba-li el barret.” <i>(Un para. Mentre es fora, es decideix un director o directora que marcarà el ritme fent diferents moviments que tothom haurà d’imitar. El que para ha d’endevinar qui dirigeix.)</i>	
El mirall: Entortolligar un cordill circular amb els dits i fer diferents formes en parella	Jugar a fer figures i a saltar amb les gomes elàstiques	Jugar a bales de colors	Amb botons, fer un partit de futbol o una cursa pel passadís de casa
Fer pentinats originals, amb cera, gomes, clips, llaços, gomina...	Fer una desfilada de disfresses	Feu-vos una nina o un nino de drap	Feu un poble, una ciutat o un parc d’atraccions com si fos un “pessebre”

Jocs de 6 a 12 anys (continuació)

Començar a explicar una història i que la segueixi qui tens al costat	Endevinar paraules representades amb mímica	El joc dels disbarats: "Per aquí m'han preguntat... i per aquí m'han contestat..."	"Ni or ni plata, ni sí ni no, ni blanc ni negre"
Dir embarbussaments i jocs de paraules ben de pressa	"Si jo fos ... (un animal, una fruita, un objecte...) seria..."	Practicar malabars amb taronges, mandarines o patates	Muntar una sessió de cinema amb cartell, entrades, crispetes, fòrum...
Fer un pícnic al balcó (o al menjador) No oblideu de vestir-vos per a l'ocasió!	El joc de les estàtues	El joc del telèfon	L'acordió (Dibuixar el cap d'una persona i doblegar el paper, el següent fa el cos, un altre les cames i un altre els peus...)
Fer un joc de pistes: amagueu missatges per tota la casa!	Jugar a l'oca, a les escales, al parxís, als escacs, a dames, a cartes...	Fer titelles amb mitjons, botons, retalls de roba, llana...	Inventar-se un programa de ràdio amb música, notícies, anuncis, entrevistes...
Cantar un cànon	Dibuixar el que veus des de la finestra o el balcó	Inventar-se una coreografia a partir d'una música que us agradi	Treure el so d'una pel·lícula i fer com si la dobléssiu
Escriure una carta, un diari, una poesia, una cançó...	Dibuixar ben gran el plànol d'una casa amb jardí, fer figures i imaginar històries...	Jugar a "Tocat i enfonsat" (Endevinar on té els vaixells el contrincant, en una quadrícula)	Inventar una història i dibuixar-la en còmic o escriure-la com un conte il·lustrat

Algunes reflexions sobre els jocs en cada etapa

Del naixement a un any

Quan l'infant arriba al món, tot és incert. Aquest món li és estrany. Però el to de veu de la mare o la seva olor corporal, que li són familiars, el batec del seu cor o el ritme del seu caminar, amb els quals ha estat en contacte ja d'abans de néixer, podran apaivagar els seus primers malestars i l'ajudaran a retrobar una certa sensació de seguretat.

De fet, ja des dels primers dies, la mare no és sempre amb la criatura, per exemple durant la nit, quan cadascú és al seu llit, o quan ella s'allunya momentàniament per fer alguna tasca de casa o per tenir cura de si mateixa. A poc a poc, l'infant anirà aprenent a teixir un vincle de seguretat i de confiança amb la mare que li permetran anar tolerant aquestes petites absències, les quals aniran sent més llargues progressivament. Si la mare biològica no hi és, l'infant de seguida identificarà altres batecs, altres maneres de caminar, altres tons de veu i altres olors que prendrà com a referència.

El joc, primer amb la mare, o el principal adult que en fa la funció, i després amb altres figures parentals immediates, l'ajudaran a anar incrementant la seguretat i a anar tolerant petits moments d'incomoditat i de soledat. Per això molts jocs, en aquesta etapa, són jocs a l'entorn de l'absència i la presència que proporcionaran l'experiència a l'infant de que tot allò que fuig o desapareix torna: fuig la sensació de sacietat quan arriba la gana, però la sacietat torna; fuig aquella olor coneguda i que tan li agrada, però després torna; arriba la foscor, i després la claror torna. Molts dels jocs d'aquesta etapa, ajuden a construir aquesta experiència de confiança i preparen per a les vivències del dia a dia: "la mare marxa, però vaig aprenent a confiar que tornarà", és com si es digués l'infant.

Fixem-nos, en aquest sentit, en jocs com el del "Cucu-tat" o el joc de tancar i destancar objectes. Els jocs de balanceig, els jocs ritmats, o el mateix moviment de gronxar o de bressolar, també són una mena de successiu "ara me'n vaig i ara torno, ara me'n vaig i ara torno".

Són molt importants, igualment, tots els jocs de contacte que permeten gaudir de la proximitat i del retrobament: les carícies, els petits massatges, els jocs de resseguir parts del cos, els jocs amb les mans i amb els dits, i també el jugar amb l'aigua, un medi conegut pel nadó des d'abans de néixer. Són jocs que permetran anar consolidant la sensació de confiança amb els adults més immediats i amb l'entorn més proper, una confiança que prepara perquè l'infant es disposi, progressivament, a sentir curiositat i interès per anar més enllà, per començar a descobrir món i per iniciar les seves primeres passes ja del tot incorporat, primer acompanyat, després amb algun suport i, finalment, de manera autònoma.

En aquesta etapa, també té molt d'interès jugar amb un sonall. Primer de manera compartida, després deixant que sigui el bebè que hi jugui pel seu compte. El sonall proporciona una manera senzilla d'adonar-se de la pròpia existència, permet que el bebè percebi el resultat d'una acció feta per ell mateix. Això resulta gratificant i prepara per a l'inici de l'autonomia.

Un parell de remarques. Quan juguem a fer desaparèixer i a aparèixer, o a amagar i trobar, hem de tenir en compte que, als infants, quan són molt petits, els agrada que passi allò que era previsible; això els proporcionarà plaer i els ajudarà a construir la sensació de seguretat i confiança. També cal que tinguem en compte que el grau de tolerància de l'excitació causada pel joc és molt diferent en l'infant que en l'adult i que pot variar molt d'un bebè a un altre. Per això, cal que evitem que els infants es neguitegin per un excés d'excitació, caldrà que ens adaptem i que la mesurem.

D'un a tres anys

En aquesta etapa, els infants van guanyant autonomia i, en concordança amb aquesta autonomia guanyada, va apareixent el llenguatge. El llenguatge permet seguir estant en contacte amb els altres a través de la distància. A mesura que l'infant s'allunya, tot caminant, el llenguatge li permet dir "mama", "papa", que és com dir, "Ep! Que sóc aquí! No deixeu de mirar-me, no deixeu d'estar per mi" o "Ep! mireu que sé fer!", i malgrat la distància el vincle es manté. L'infant, doncs, va guanyant espai, va conquerint territori i, paral·lelament, també es va ampliant el radi de relacions personals i es comença a enfortir, sobretot, el vincle amb altres membres de la família.

L'adquisició d'autonomia pot ser molt engrescadora i gratificant, però també pot comportar moltes frustracions i molt malestar. Voler dir, però no poder-ho acabar de dir; voler-se enfilejar per agafar quelcom, però no arribar-hi encara; voler manipular un objecte per encaixar-lo amb un altre i no aconseguir-ho; haver de dependre de la mare i del pare. Com deu ser viscuda aquesta mena d'experiències interiorment, per part de l'infant? Probablement deuen ser molt descoratjadores. Hi ha infants que toleren millor que altres aquest descoratjament, és a dir, la frustració de no assolir un repte determinat per petit que sigui. No és estrany que, de sobte, tot d'una, una criatura arrenqui a plorar aparentment sense motiu, de manera incomprendible per a nosaltres. En moments com aquests, és important que ens esforcem a posar-nos en la seva pell. Cal paciència i que els ajudem a graduar els seus reptes, a proporcionar-los reptes que puguin assolir i que els gratifiquin.

En aquesta etapa, doncs, és convenient que els donem moltes possibilitats per desplaçar-se, per manipular, per assajar les seves destreses incipients, sobretot aquelles que els portaran a guanyar autonomia en els recorreguts, en la comunicació, en l'alimentació i en la pròpia cura (controlar els esfínters, vestir-se, rentar-se). L'aprenentatge d'aquestes destreses els ha de donar seguretat i els ha de permetre poder gaudir gradualment de l'autonomia conquerida amb esforç.

Com que el radi de relacions socials s'amplia, també és el moment d'anar adquirint hàbits i pautes de convivència. Si l'autonomia es va guanyant amb seguretat, aquestes pautes s'aniran adquirint sense massa problemes. Però, abans de res, cal que posem el focus en reforçar l'autonomia. L'autonomia dona identitat, si no hi ha aquesta noció de si mateix és difícil tenir una noció dels altres. Això anirà venint a poc a poc. Primer donem ocasions per desenvolupar destreses i per respectar els temps de creixement, després ja vindrà l'aprendre a compartir.

En aquesta etapa, doncs, són molt adequats aquells jocs que relacionen la paraula i el moviment, que coordinen la cadència de la veu i el ritme del moviment corporal, que ajuden a la descoberta i la consciència del propi cos. També tots aquells jocs que aportin experiències sensorials, jocs que permetin fer desplaçaments, manipulacions o que incorporin el diàleg. Jocs com ara jugar amb nines i fer cabanes o jugar amb famílies d'animals són una ocasió molt bona per interioritzar les vivències de relació viscudes en l'entorn familiar i per anar-se preparant mentalment per l'adquisició de les dinàmiques de socialització.

De tres a sis anys

Si en l'etapa anterior la motivació principal de l'infant era l'adquisició d'autonomia, en aquesta etapa es desperta el desig de prendre la iniciativa i d'arriscar-se. Si l'infant, en el seu procés de creixement s'ha sentit acompanyat, ha sentit que pot confiar en les persones de l'entorn familiar i ha adquirit seguretat en la seva creixent autonomia té recursos molt potents per anar ampliant el seu radi de relacions i per explorar el món: les distàncies, les mides, els volums, les textures, els colors, les intensitats del so, els contrastos, les dureses, les semblances i les diferències.

Prendre la iniciativa pot comportar contrarietats respecte als adults. És com si l'infant en aquesta etapa sentís que el món li diu "Vine! Vine! Sóc aquí per ser descobert! Vine'm a veure! Vine a descobrir-me! Menja'm! Toca'm!". I aquesta atracció pot ser molt forta, però pot entrar en contradicció amb la noció de temps —que encara no està desenvolupada—, amb les pautes de relació social —el seguir uns horaris i uns hàbits que permeten coordinar-se amb els altres— i amb les pròpies limitacions —com serien l'alçada, la força, la gana o la son. Per això de vegades els infants s'enfaden molt quan els diem de deixar de jugar i els costa molt d'acceptar de parar o d'acceptar que podran seguir en un altre moment. "En un altre moment? Demà? Què és tot això? Jo necessito jugar ara, el món m'està cridant!", és com si pensessin. També els pot fer enrabiar molt adonar-se que no poden fer encara allò que volien fer o tal com havien pensat que podrien fer-ho. Encara no tenen les mides preses del temps o de la seva capacitat d'esforç i no estan clars els límits entre fantasia i realitat.

Prendre iniciatives comporta el risc de no reeixir a la primera, d'equivocar-se. I això també pot ser molt frustrant. Però no només això; quan tu prens la iniciativa i els adults que estimes te la permeten, si no te'n surts pot ser una nova font de malestar en forma de sentiment de culpa; l'infant pot sentir que ha fallat a la mare i el pare, que no es mereix la seva confiança. Per tant, com a adults, és important que els ajudem a graduar aquesta iniciativa, no només perquè no es posin en risc, sinó pel malestar que pot causar la descoberta d'un món sense límits on poden perdre la sensació de seguretat. Posar límits no és senzill, però en aquesta etapa, posar-ne i que els aprenguin els ajudarà a acceptar la mida de les pròpies capacitats i a sentir-se acompanyats i sostinguts. La manca d'aquests límits, pot ser font de molt malestar. El joc, precisament, pot ajudar a modular la iniciativa, a graduar-la.

En aquesta etapa, en què la descoberta del món és tan important, creix molt el radi de relacions socials de l'infant. Àvies, avis, oncles, ties, cosins i cosines seran molt importants i totes les experiències viscudes amb aquests familiars ajudaran a construir la seva identitat. Molts infants van a l'escola bressol en l'etapa precedent, però a partir dels tres anys tots van a l'escola. L'escola també formarà part d'aquest món que es presta a ser descobert i les experiències que s'hi visquin aniran fent lloc. Tot i amb això, la relació amb els altres no és fàcil i caldrà aprendre'n.

D'una banda, en aquesta etapa són molt adequats els jocs que conviden a descobrir alguna cosa o experimentar amb les percepcions: haver de trobar objectes i buscar-los, manipular materials de característiques ben diferents, construir alguna cosa —amb paper, amb blocs de fusta, amb productes comestibles, amb material de rebuig, amb objectes naturals...—, jocs que facilitin el desenvolupament de la noció de distància i de temps —jocs de pilota, de punteria, d'equilibri, curses—. També aquells jocs que ajuden a conèixer i a experimentar amb el propi

cos, com ara fer carotes davant d'un mirall, pintar-se la cara, fer diferents menes de curses i de circuits.

D'una altra banda, també són molt importants tots aquells jocs que ens permeten gaudir de coordinar-nos amb els altres, tal com permeten fer molts jocs cantats o musicals i jocs que faciliten el contacte físic —que permetin començar a gaudir de la proximitat—, o de recrear amb la imaginació les experiències de relació viscudes, com ara jugar a botigues o jugar a metges.

De sis a dotze anys

Aquesta etapa és la de l'esclat de les habilitats, en tots sentits: habilitats psicomotrius, habilitats verbals, habilitats socials, habilitats cognitives. Poder-les posar en joc, assajar-les i fer-les créixer és un plaer. Per això en aquesta etapa l'escola és tant important i, si tot va bé, és una etapa en què els infants gaudeixen molt d'anar-hi perquè els aporta l'oportunitat de desenvolupar i posar en joc les seves destreses.

Per tant, jocs d'observació, jocs motrius i d'equilibri, jocs verbals, jocs manuals, jocs de coordinació, jocs de deducció, jocs imaginatius seran tots molt ben vinguts. Per exemple: dibuixar un objecte del natural, fer malabars, jugar a gomes, a saltar corda i a la xarranca, fer un petit hort, construir un estel, endevinar paraules, jugar a frontó, jugar a pilota, fer figures gimnàstiques, jocs amb els ulls tapats, inventar històries, construir castells complexos, dibuixar escenes imaginades, inventar pentinats, inventar cançons.

En aquesta etapa les relacions amb els companys d'escola i les relacions d'amistat en general prenen molta importància. Igualment la relació amb la mestra o el mestre. La intensificació d'aquestes relacions i la proximitat amb els companys, pot comportar també alguns patiments, com ara el de sentir-se rebutjat, el de sentir que les habilitats pròpies no són prou valorades, el d'autoexigir-se molt i no sentir-se satisfet o satisfeta. Compartir amb els altres esdevé una necessitat i creix l'interès pels jocs de grup organitzat, per les normes i els reglaments, però tot plegat no és fàcil. Com a adults, caldrà estar atents a aquestes situacions i, si cal, ajudar a equilibrar-les. Un cop més, el joc ens hi pot ajudar.

En aquest sentit, són molt adequats tots aquells jocs que permeten posar-se en relació amb els altres, arribar a acords, establir normes, assajar maneres de fer, desenvolupar el diàleg. Per exemple fer un dibuix compartit, cantar un cànon, compartir una coreografia, jugar a picar mans de manera coordinada, jugar a jocs de taula, fer imitacions, simular uns jocs olímpics, fer curses, representar una obra de teatre, fer un programa de ràdio, fer paròdies d'algunes escenes de la vida real o explicar acudits. Tots aquests jocs reforcen la socialització, com ara, la identificació amb pautes de convivència, amb els rols que es poden assumir dins d'un grup i amb les diferents maneres de desenvolupar-los. I permeten l'aprenentatge de la tolerància, del respecte i de la solidaritat, així com el treballar per aconseguir un objectiu compartit.

Creixerà l'interès per aquells jocs amb normes molt estrictes. El plaer no és tant el de la competitivitat sinó el de l'autoexigència, el compliment i el rigor. Les trampes són intolerables. I resulta molt important poder acabar els jocs, que arribin al seu objectiu final.

Consideracions finals

Jugar és vital per als infants. Probablement és la principal manera que tenen per adaptar-se al món. El joc ajuda a desenvolupar molts aspectes: a familiaritzar-se amb els límits i a socialitzar amb els altres, a contenir el malestar i a elaborar frustracions, la cognició i la motricitat, a enfortir l'autonomia i a donar seguretat, a adquirir valors i a fer créixer tant el pensament abstracte com el pensament simbòlic.

Però jugar no pot ser mai una obligació. El joc ha de ser gratificant per si mateix i ha de ser plaent. Requereix molta concentració i, com a adults, hem de saber respectar-la. El que l'infant viu durant el joc és vital. Per exemple, mentre juga pot estar elaborant situacions doloroses (per exemple, la ràbia i l'agressivitat que sent cap als adults, el rebuig experimentat pels companys d'escola, etc.) o preparant-se per afrontar situacions noves. En aquest sentit, és molt semblant a un somni. Deixem, doncs, que el joc es desenvolupi i que arribi al seu desenllaç, tant si és un joc amb normes, amb un inici i un final ben definits, com si es tracta d'un joc amb argument on el final no és tan evident. Si no respectem aquest temps necessari, els infants es quedaran amb la sensació de no haver jugat.

Perquè el joc resulta tan plaent? Precisament, el fet que la tensió que proporciona es resolgui. Hi ha d'haver una descoberta, una sorpresa, la identificació d'un nou escenari possible. Però tan important és el plaer que comporta haver creat alguna cosa, com el plaer de la repetició. L'infant sap quan en necessita un tipus de joc o un altre.

Un bon joc estimula la imaginació i aquesta permet arribar a diferents graus de tensió. Si no s'aconsegueix una tensió adequada a les inquietuds de l'infant, el joc esdevé avorrit. Però si se sobrepassen els límits de tensió, el joc pot ser angoixant i l'excitació que produeix el destrueix. Cal doncs que, com a adults, respectem la iniciativa dels infants i que no rebaixem expectatives ni les sobreestimem. Deixem-los que ells mateixos regulin el grau de tensió que necessiten. En tot cas, estiguem atents per si cal consolar-los de manera pacient si no se n'han sortit.

Pau Farràs Ribas

Bibliografia

- AMADES, Joan: *Auca dels jocs de la mainada*, Alta Fulla Editorial, 1984
BOTBOL, Míriam: *Bebé, bienvenido al mundo*, Editorial Síntesis, 2008
BOTBOL, Míriam: *El orgullo de descubrir*, Editorial Síntesis, 2005
ERIKSON, Erik: *El ciclo vital completado*, Ediciones Paidós Ibérica, 2007
PETRIE, Pat: *Cómo jugar con su bebé*, Editorial Norma, 1987
PÉREZ SIMÓ, Roser: *El desarrollo emocional de tu hijo*, Ediciones Paidós Ibérica, 2007
STERN, Daniel N.: *Diari d'un bebè. Tot allò que l'infant veu, sent i experimenta*. Monografies de psicoanàlisi i psicoteràpia, 2017

Imagine Elephants: Una experiència sobre el juego y la infancia, Fundación Crecer Jugando, 2015, https://www.youtube.com/watch?v=-Y_IQNJPE6s