

Com fomentem la participació de follets a campaments i sortides?

Finestra del Cau

En aquest recurs us deixem un recull d'activitats i propostes per realitzar tant amb les follets com amb les seves famílies, que ens poden ajudar a reduir les inquietuds i l'angoixa de passar uns dies lluny de casa, amb l'objectiu d'augmentar la participació de les follets a les sortides i campaments.

Activitat follets 1: Compartim pors i inseguretats

En un cau previ a marxar de campaments, plantejem una activitat perquè les follets comparteixin les seves pors i inquietuds envers els campaments, i recollir-les en un conte que ens emportarem.

L'activitat consisteix en el següent: cada follet escriurà o dibuixarà un màxim de 3 coses que li preocupin dels campaments (ex: dormir en una tenda, on faran pipí...) i posem tots els papers en una caixa. Fem una rotllana al voltant de la caixa, i cada follet agafa un d'aquests papers i explica què hi ha escrit o dibuixat. Totes les persones que tinguin escrit o dibuixat el mateix en el paper que els ha tocat aixequen la mà; d'aquesta manera veurem que segurament, moltes d'aquestes pors són compartides. Mentrestant, les caps anem fent una llista de tot el que vagi sortit en un paper kraft. Quan tothom hagi llegit el paper, entre totes pensem quines estratègies podríem fer servir quan ens trobem en aquestes situacions que ens fan sentir insegures (totes les opcions són bones, aquí tot s'hi vall), i també les anem plasmant al paper kraft.

Un cop hem acabat aquesta primera part, la següent part consisteix a crear un o diversos personatges, que seran els protagonistes de la nostra història. I quan ja els tinguem, entre totes ens inventem un conte on aquests personatges es trobin en les situacions que hem comentat que ens feien por (poden ser situacions reals de campaments, situacions gracioses... en funció del grup d'infants que tinguem) i posin en pràctica algunes de les estratègies que entre totes hem pensat. Les caps anem escrivint aquest conte, i ens l'emportem de campaments per llegir-lo a les nits o perquè les follets el puguin consultar quan ho necessitin. També podem plantejar que les follets facin dibuixos per il·lustrar el conte, que el decorin... El més important és que el sentim nostre i ens ajudi durant els campaments!

Activitat follets 2: Sos! No sé com fer una motxilla!

A continuació us plantegem una activitat per aprendre a fer una motxilla per marxar de campaments. Aquesta activitat la podem fer amb la nostra unitat de follets, o juntament amb les seves famílies, si creiem que serà més útil.

Vindrà un personatge carregat amb moltíssimes coses i sense prou mans per agafar-les totes. Ens explicarà que està molt frustrat i desanimat, perquè l'endemà marxa de campaments i no li cap res a la motxilla. Nosaltres li direm que no pateixi, que entre totes el podem ajudar. Quan ens ensenyi tot el que volia posar-hi, ens adonarem que hi ha moltes coses completament innecessàries (una ràdio, uns pesos per fer esport, unes sabates de mudar, una batedora, una bola del món, el que vulgueu), i altres coses molt importants no hi són.

Entre totes, primer anirem separant els objectes que sí que hem de portar de campaments del que no, en dues piles. Un cop acabem aquesta part, descartarem els objectes que no necessitem, i dels que sí que necessitem, pensarem si en falten més. A mesura que se'ls vagin acudint, els anirem afegint a la pila de coses que ens enduem de campaments (els haurem de tenir en físic, preparats prèviament). Un cop tinguem tota la pila, els intentarem col·locar a la motxilla de la manera més eficient i còmoda possible.

Activitat follets 3: Campaments exprés!

Una de les inseguretats més comunes a l'hora d'assistir a uns primers campaments és, sens dubte, el moment d'anar a dormir. La foscor, el fred, l'absència de la família i dormir en un lloc desconegut són factors que poden esdevenir determinants pel que fa a l'experiència que puguin viure i, fins i tot, poden afectar l'assistència futura d'infants als campaments i sortides. Hem de recordar que l'enemic principal de tot follet és la incertesa, ja que és una llavor perfecta per a les enyorances. És per això que sempre serà positiu provar d'anticipar situacions que puguin generar-la, practicant-les en un espai segur i conegut.

Una manera de posar en pràctica tots els rituals que es desenvolupen en un campament podria ser dedicar un cau de dissabte a la tarda precisament a recrear com és un dia al campament. Quan arribin els infants, els dieu que avui marxareu de campaments/sortida, però que seran uns campaments/sortida ben especials..., ja que només duraran una tarda!

Les activitats a realitzar dependran en gran manera de com cada agrupament entén els campaments o sortides, però us deixem un exemple perquè pugueu agafar idees:

- **Pujar a l'autocar:** seure en cadires o a terra en aquesta disposició. Cantar cançons, fer endevinalles, fingir corbes, repartir bosses per si algú es mareja.
- **Arribada al campament / muntar tendes:** Baixar de l'autocar i fer un petit recorregut fins al campament. Un cop allà els podeu ensenyar com muntar una

tenda. L'han de muntar bé perquè hi hauran de dormir! Poden deixar ja preparades coses per anar a dormir (fa més goig si les caps porteu mantes, aïllants o sacs de dormir).

- **Activitats al campament:** És el moment de fer totes aquelles activitats que caracteritzen els vostres campaments: jocs moguts, tallers... si fa calor i teniu accés a aigua fins i tot podeu fer veure que aneu al riu.
- **Sopar / anar a dormir:** Després d'acabar les activitats podeu anar a "sopar" (podeu berenar per exemple) i aprofitar el moment per deixar molt clars quins seran els passos per a posar-se a dormir (rentar dents, posar-se el pijama, anar a lavabo, explicar un conte, etc.) Les pròpies follets poden participar aportant idees. Quan hàgiu acabat de sopar, és hora de posar-ho en pràctica!
- **Durant la nit:** Mentre follets fan veure que dormen, les caps podeu aprofitar per anticipar situacions que poden succeir durant la nit, com per exemple inclemències climàtiques (vent, pluja, llamps, etc.). La idea no és espantar a ningú, sinó normalitzar aquestes situacions, així que el to de les caps a l'hora de tractar-ho serà molt important.
- **Bon dia!** Passats 10 minuts... Bon dia! Les Follets han sobreviscut a la seva primera nit fora! Podeu tancar l'activitat tot fent una petita reflexió grupal.

Altres propostes amb infants:

1. DORMIR AL CAU / CAU DE NIT

Un cop ja hem vist com funciona un dia de campaments, podem plantejar passar una nit fora de casa. Si disposem d'un espai al nostre poble / barri / a prop d'on duem a terme l'activitat, podem allargar el cau habitual de dissabte a la tarda, dormir totes juntes, i que el matí de diumenge ja les vinguin a recollir famílies. És un bon espai per anar incorporant parts de la rutina usual de campaments.

2. CONTINUÏTAT AMBIENTACIÓ

Què hi ha més emocionant que una bona història? Les ambientacions ens ajuden a mantenir l'atenció i la motivació dels infants envers les activitats, però també ens poden ajudar a engrescar a les criatures a venir a les sortides i campaments. S'ha de resoldre un gran misteri? Algú ens demana desesperadament ajuda? Ens ha reclutat una agència de superherois? Els caus anteriors a les excursions i campaments són una oportunitat perfecta per anar creant expectativa; per anar teixint la narrativa que ens durà cap al clímax final, el qual tindrà lloc durant la sortida/campaments.

3. PREPAREM UNA ACTIVITAT PER A LES CAPS/COMPANYES

De vegades, com a caps pensem que les follets són massa petites per participar de la preparació dels campaments, però sovint els hi agrada sentir que formen part d'aquesta experiència (i encara més si això implica una sorpresa per a les seves companyes o per a les caps). Per això, us proposem que les follets puguin pensar alguna activitat o joc i després dur-lo a terme durant els campaments. D'aquesta

manera, les follets estaran motivades per dinamitzar el joc o activitat que hagin pensat, i a més serà un espai que puguin sentir seu, potser més similar als caus de cap de setmana i en el qual puguin estar còmodes.

En funció del nombre de persones de la unitat o de quin tipus de dinàmiques funcionin millor podem plantejar diferents opcions:

- Opció 1. Dividir-los en diferents grups petits per a pensar diverses activitats, i després dur-les a terme en format gimcana
- Opció 2. Pensar una activitat entre totes
- Opció 3. Les caps pensen una activitat i les infants una altra
- ...

Proposta amb famílies 1: Compartim inquietuds

Treballar les inquietuds i inseguretats relacionades amb campaments amb infants és positiu i necessari, però molts cops, i més encara amb la branca de Follets, són les famílies les que en tenen. És per això que pot ser molt beneficiós incloure un espai durant la reunió de famílies on puguin compartir-les.

El com oferim aquest espai es pot adaptar segons el grup que tinguem, la confiança que es tinguin entre elles, el nivell de motivació, la comoditat, el moment de la reunió, el temps que tinguem per fer-lo, etc. L'objectiu d'aquest espai no és que nosaltres, com a equip de caps, hàgim de posar solució a aquestes pors, ni defensar la nostra tasca ni justificar-la, sinó que entre famílies les posin en comú, vegin que no són les úniques, i entre elles comparteixin què fan per afrontar-les.

Per altra banda, quan estem duent a terme la nostra tasca com a caps durant els campaments o sortides, no estem tant en contacte amb les famílies com elles esperen, i aquest fet pot generar tensions o angoixes en alguns moments. Per això pot ser útil exposar quines necessitats tenen les famílies envers la comunicació amb les caps durant campaments, i valorar com es pot donar resposta a aquestes tenint en compte la realitat del dia a dia durant els campaments. D'aquesta manera, es poden establir alguns acords, com per exemple:

- Les caps enviaran una foto o un petit text cada vespre, destacant alguna cosa que hagin fet durant el dia, i comunicant que estan sans i estalvis. Alhora, les famílies es comprometen a no enviar missatges a les caps excepte en situacions importants o urgents.
- Dissabte és l'aniversari de la Laura, una de les follets. Acordem amb la família que, quan es despertin, els trucarem i seran els primers a felicitar-la, i després ho celebrarem juntament amb la resta de les follets.
- Les caps havíem plantejat anar fins al terreny en autocar, però les famílies plantegen que prefereixen acompanyar els seus fills i filles amb cotxes particulars. Finalment, decidim que hi anirem amb cotxes particulars, però igualment tornarem amb autocar.

Proposta amb famílies 2: Les follets participen de la reunió

Una altra bona manera d'engrescar tant a famílies com a infants, és donar l'oportunitat a les Follets de participar de les reunions amb famílies. Poden explicar on aniran de sortida/campaments, ajudar a preparar l'espai, respondre preguntes, repartir tríptics...

Per una banda, tindrem les follets més informades i conscients del que faran, i per tant més segures de si mateixes. També el fet que les caps confiïn en elles per a dur a terme tasques pot ser en si mateix un element que les motivi. Per altra banda, el fet veure les follets explicant el que faran pot generar un efecte tranquil·litzador en les famílies (a part del fet que els farà gràcia).