



# CRÉIXER *en família*

## **Guia 16-18 anys**

**per a les dinamitzadores i els dinamitzadors**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Benestar Social  
i Família**

# Guia 16-18 anys

per a les dinamitzadores  
i els dinamitzadors



© de l'edició:  
Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
Secretaria de Família

© dels textos:

FUNDACIÓ  
JAUME  
BOFILL

Fundació Jaume Bofill  
Fathia Benhammou, direcció  
Mireia Mas, coordinació i Guia d'aplicació  
Carles Alsinet, Guia 16-18 anys  
Rosa Ros, assessorament pedagògic  
Daniel Saéz, assessorament pedagògic

1a edició: febrer de 2015  
Dipòsit legal: B 5117-2015  
Disseny i maquetació: Xevi Riera

## Sumari

### A. Idees clau

1. El tracte: educar i estimar.
  - 1.1. Acompanyar, entendre i comprendre.
  - 1.2. L'afectivitat, la identitat sexual i el primer amor.
2. Reptes quotidians: viure, convida i sobreviure a un adolescent.
  - 2.1. Inquietuds adolescents i factors protectors.
  - 2.2. Resolució de conflictes i negociació.
3. Créixer dins i fora de casa: lleure, formació i ocupació.
  - 3.1. El lleure, la identitat digital, els estudis i l'accés al món del treball.
  - 3.2. Sessió monogràfica.

### B. Quadre de capacitats dels fills i filles

### C. Fitxes de les sessions

1. Saber fer, saber ser, saber estar... saber esperar.
2. Endequina qui ve a sopar aquesta nit!
3. Els mars en calma no creen bons mariners.
4. Jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem.
5. Estudies o treballes? Ni estudies ni treballes?
6. Sessió monogràfica i de tancament.

## A. IDEES CLAU

De 16 a 18: a un pas del món dels adults... o potser a un salt!

En aquesta etapa no podem parlar d'adolescència en singular, sinó que ho hem de fer en plural, **les adolescències com aquells elements, aquells factors, que conflueixen en una persona que viu un moment vital de la seva vida, en un context social i cultural determinat**. En l'**adolescència tardana**, que és a la que farem referència en aquesta Guia, la persona està en fase de consolidar i, per tant, d'afrontar un nombre de canvis, transformacions, que siguin com siguin no la deixen indiferent, ja que, sobretot, la influencien i actuen vers la construcció de la seva identitat.

L'**adolescència** s'inicia, com a **etapa** evolutiva, cap als dotze anys i és difícil delimitar quan s'acaba, encara que l'arribada als 18 anys, i la majoria d'edat civil, determini el pas a una etapa a la qual anomenem joventut.



L'adolescència tardana, doncs, té com a fita principal la consolidació d'una identitat pròpia i el pas, amb moltes cauteles, cap al món dels adults.

És, per tant, un espai vital de trànsit de la infància (una etapa on imperen els factors protectors i de drets, per part de la societat) a l'edat adulta (moment en què s'eludeixen els factors de protecció, es presenten els d'autonomia i s'inicia una etapa important de responsabilitats, ja siguin cap a la societat o cap a un mateix).



Aquests moments de la vida es caracteritzen perquè **els adolescents viuen amb intensitat el present, mentre que el passat i el futur passen a un segon pla**. Necessiten i busquen **estímuls i respostes immediates** perquè els permetin viure el present amb la màxima intensitat.

En aquesta etapa de transició hem de fer esment de les característiques següents:

- **Consolidació dels canvis físics, hormonal i psicològic** que es van iniciar en la pubertat i que en aquesta etapa estan finalitzant. Aquest és un moment clau per a l'acceptació del propi cos i de la pròpia manera de ser, i d'actuar o no, i, en conseqüència, és un moment clau per al desenvolupament psicològic del jove, ja que en aquest moment d'indecisió poden aparèixer trastorns de la personalitat importants, trastorns alimentaris, cansaments sobtats i inesperats o, en canvi, estadis d'hiperactivitat absoluta, dificultats d'adaptació als períodes de son, conductes sexuals de risc, dependència del consum de substàncies tòxiques, etc.
- **Condicions cognitives de l'aprenentatge**: en aquesta etapa aprendre no s'ha de limitar a incorporar i repetir coneixements, sinó que s'ha de saber aprendre a seleccionar, organitzar i utilitzar de forma activa les moltes informacions que es reben.
- **Noves capacitats de raonament** en relació amb les que presenten en les etapes evolutives anteriors. Aquest raonament es produeix mitjançant la descripció d'hipòtesis, ja que els adolescents necessiten, requereixen, buscar l'explicació o les explicacions del que està i els està succeint.
- **Coneixement i consideració de les diferents possibilitats d'una situació**: no es limiten a analitzar i pensar en una realitat concreta,



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

sinó que intenten imaginar el major nombre de possibilitats, i considerar aquelles que perceben com un cas concret davant d'un ampli ventall d'opcions.

- **Construcció del pensament abstracte**, entès com la capacitat intel·lectual que els permet raonar sobre idees generals i abstractes, i no solament sobre fets concrets i determinats.
- Les incerteses davant de les decisions que han de prendre, marquen (facilitant o dificultant) les accions que han d'emprendre. **La presa de decisions**, constant, **determina les seues emocions i els seus afectes i defectes**.
- La potenciació i reforç de la **relació amb el grup d'iguals** dona sentit i valor a la recerca de la seva **identitat**.
- **Establiment de la identitat sexual, vocacional, moral i de la pròpia persona**: s'acaben de perfilar els valors ètics i personals, i es comencen a construir projectes propis o es trien activitats, aficions, aspiracions i amors.
- **És una etapa de transició** i, com a tal, un moment d'incertesa i d'entendre's i comprendre's a si mateix i el món que els envolta. En aquests moments, doncs, **els adults que els envolten són determinants per conjuminar les seues experiències amb les seues expectatives**.

Així doncs, les experiències i les transformacions que se succeeixen en aquesta etapa de la vida no sols els afecten a ells, sinó també totes les persones, principalment pares, mares, germans i germanes, que hi conviuen, que han de saber adaptar-se a les característiques i les necessitats que configuren aquesta etapa, introduint noves estratègies i hàbits que podien ser vàlids o havien funcionat en altres moments.



**El gran repte educatiu dels pares i de les mares és assistir els seus fills i filles en el tancament d'una etapa i preparar-los per a l'edat adulta**, acompanyar-los a aconseguir que les seues inseguretats es tornin seguretats, que els seus reptes siguin realitats, i que, com a progenitors, se situïn no enfront, com es fa en la infància, sinó al seu costat, i **apreguin a veure en ells les seues capacitats i no les seues incapacitats**.

**La principal finalitat de La Guia és aportar recursos a les persones dinamitzadores del programa perquè acompanyin els pares i les mares en la tasca d'educar en positiu els seus fills i filles amb l'objectiu que aquests esdevinguin persones sanes, equilibrades, felices, autònomes, competents, solidàries, responsables i amb criteri propi.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 1. El tracte: estimar i educar



## 1.1. Acompanyar, entendre i comprendre. "Saber fer, saber ser, saber estar... saber esperar"

En l'etapa compresa entre els 16 i els 18 anys, comença a disminuir progressivament l'agitació amb els pares de l'etapa anterior, que generalment té lloc al principi de l'adolescència. Això és degut al fet que ambdues parts han acceptat l'increment d'independència i d'autonomia del fill o filla, i que aquests comencen a ser més racionals i realistes que en etapes anteriors: comencen a relativitzar els problemes, a acceptar els seus límits, etc.

Podríem dir que en aquesta etapa hi ha **tres objectius clars d'assoliment dels mateixos adolescents** que pares i mares han de tenir en consideració:

- **Consolidació de la identitat:** no únicament del jo personal, sinó també vinculada a la identitat sexual, vocacional i moral, ja que augmenta en els fills l'interès sobre el paper que es fa a la vida, i aquest fet implica el desenvolupament de la capacitat de planificar abans d'actuar i de controlar el propi comportament a partir

de reflexions prèvies. Potenciar aquest aspecte podrà ajudar els adolescents a superar els trastorns i les inquietuds emocionals que generalment es vinculen a aquesta etapa de la vida.

- **L'experimentació de la intimitat en parella:** s'inicien les primeres relacions de parella estables, gràcies a un augment progressiu de l'estabilitat emocional i a la necessitat de reafirmar la identitat sexual, neguits que els pares i mares han d'acollir, acceptar i mai eludir.
- **El camí cap a l'emancipació:** generat per la necessitat de reafirmació, d'independència i d'autonomia de l'adolescent tardà i que implicarà l'augment de l'interès pel propi futur, la tria vocacional, és a dir, l'elecció d'un camí professional, l'accés o no a recursos formatius, etc.

### 1.1.1. L'adolescència com a oportunitat

La visió que els pares i les mares tenen dels seus fills i filles adolescents acostuma a adquirir unes connotacions catastrofistes i plenes de por, i perceben aquesta etapa com una etapa en conflicte permanent. Les frases que constantment pensen i repeteixen van relacionades amb idees com "no saben el que volen", "no els puc entendre", "són uns egoistes i uns ganduls", "no tenen respecte per res ni per ningú", i un seguit més de frases plenes d'estereotips. Malgrat aquests pensaments, no hem d'oblidar, en primer lloc, que nosaltres també vam ser adolescents i, d'una manera o altra, també presentàvem elements d'inconformisme i, en segon lloc, que hi ha moltes formes i molt variades de ser un adolescent, i, en conseqüència, no podem parlar d'un col·lectiu homogeni.

L'adolescència és una etapa de la vida que ens ha de permetre fer front a perills i sofriments i, alhora, és un moment que es caracteritza per les oportunitats que els fills i filles tenen de poder descobrir-se ells mateixos, desenvolupar la seva pròpia identitat, aprendre i millorar els seus sentiments, saber gestionar les seves pròpies emocions, despertar l'amor físic a la vegada que tenir un vincle afectiu vers els altres, pensar



En conseqüència, en l'adolescència tardana les filles i els fills encara **segueixen immersos en la construcció de la seva identitat i, en aquest procés, a la bastida sobre la qual sustenten aquesta tasca, segueix tenint una importància cabdal la família, el cercle d'amics i el context educatiu i cultural.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

que poden canviar el món i tenir tota la il·lusió per fer-ho. És, sens dubte, **una etapa plena d'expectatives i oportunitats.**



L'adolescència, i més concretament, aquesta etapa de 16 a 18 anys, és una oportunitat per afiançar la personalitat, és un moment evolutiu ple d'oportunitats que s'han de poder explorar, que s'han d'aprendre a desenvolupar i s'han de relacionar amb els entorns més immediats, família i amics, de la manera més satisfactòria possible.

### 1.1.2. L'afecte i l'autoritat en l'educació dels adolescents

En les relacions entre els pares, les mares i els seus fills i filles es posen en connexió dos eixos clau: **l'afecte i l'autoritat**. L'autoritat, basada en el control i l'exigència, ens obliga a mantenir i conservar el nivell jeràrquic, i **l'afecte** ens ha de permetre preservar els nivells de comunicació i facilitar eines de suport personal i emocional. Aquest binomi dona origen a diferents pràctiques educatives, ja que la seva combinació estableix diferents tipologies d'estils parentals.

- El *democràtic*, en el qual els pares i mares mostren nivells alts d'afecte i d'autoritat.
- L'*autoritari*, caracteritzat per un baix nivell d'afecte i un alt nivell d'autoritat.
- El *permissiu*, amb un alt nivell d'afecte i un baix nivell d'autoritat.
- El *negligent*, amb molt baixos nivells d'afecte i autoritat.

L'**estil parental democràtic** fomenta el benestar i el desenvolupament òptim de l'adolescent, ja que aquest estil es basa en un equilibri adequat entre l'afecte, el control i l'autonomia. Es caracteritza per un intercanvi

comunicatiu que promou el desenvolupament intel·lectual i propicia la receptivitat dels fills i filles a la socialització, fet que afavoreix la creació d'un clima emocional càlid i afectuós dins la família.



La influència dels pares i de les mares en la vida dels adolescents tardans segueix essent fonamental tant per al desenvolupament de la seva personalitat com el de les seves relacions, i l'estil comunicatiu que s'utilitzi influirà en el seu comportament igualment.

Per tant, l'educació dels fills i filles, al igual que en les etapes anteriors, ha de continuar pivotant sobre les 4 C de l'afecte i l'autoritat:

- **Coherència**: no dur-nos la contrària a nosaltres mateixos (tenir sempre el mateix criteri).
- **Consistència**: no plantejar dubtes en les nostres decisions, el sí és sí, i el no és no (desterrar els no però sí, i els sí però no).
- **Continuïtat**: ser coherent i mantenir la solidesa de forma permanent.
- **Consideració**: ser respectuosos amb l'altre en el moment de donar persistència a les actituds i els comportaments educatius basats en la coherència i la consistència.

Aquestes C es tradueixen, en el món de l'educació en família d'un adolescent, en les reflexions següents:

- **És fonamental que pares i mares estiguin en permanent acord de com educar**: les incoherències entre els progenitors quant a les exigències, les responsabilitats, les normes, etc. són interpretades ràpidament per l'adolescent com una via per a la no-acció, o el que és el mateix, per fer cas omís de les indicacions parentals. Per tant, tot i que sembli obvi, els pares i les mares no s'han d'anul·lar entre si perquè resten eficàcia a les seves bones idees per estar




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



en contradicció les unes amb les altres. En conseqüència, cal no prendre decisions sobre la marxa i poder consultar-se mútuament i prèviament en temes clau, així com evitar les discrepàncies i parlar-ne quan l'adolescent no hi sigui present.

- **Allò que funciona es manté, allò que no funciona es replanteja:** no cal mantenir vives antigues normes que no propicien el benestar i l'autonomia que demana la relació familiar amb l'adolescent. En aquest sentit, en les famílies amb adolescents és necessari revisar les normes i les regles familiars utilitzades fins aquell moment, ja que en aquesta etapa evolutiva **és molt més adequat prevenir situacions que poden ser conflictives i negociar, per exemple, amb els fills i les filles el grau de supervisió i control exercit pels pares i per les mares dins d'un marc d'afecte i suport, que no pas utilitzar l'autoritat unilateral** (estèril, impositiva i que no ajuda a créixer).
- **L'elogi és un combustible potent per a la motivació** i ajuda els adolescents a mantenir l'esforç en moltes activitats durant temps més llargs. Si únicament ens comuniquem amb l'adolescent per subratllar allò que no fa, allò en què s'equivoca o allò que li manca, no li estem fomentant ni l'autoestima ni la comunicació ni l'entesa familiar.
- **Diàleg, diàleg i diàleg:** l'educació es porta a terme parlant i escoltant. Si perdem la comunicació perdem la capacitat d'educar. Algunes pautes per preparar el diàleg són: cercar el moment i el lloc oportuns per parlar, esperar que tots els components implicats estiguin en condicions per fer-ho, utilitzar formes i tons adequats, concretar al màxim els acords i, si aquests no es compleixen, demanar explicacions també de forma adequada.
- **No abusar de la psicologia inversa:** molts cops els pares i mares intentem remoure la consciència de l'adolescent picant el seu orgull perquè faci el contrari del que li diem, aconseguint que faci allò que en realitat volem. Però aquest mètode no funciona, desterrem-lo.
- **Gaudir junts:** tot i que sempre és difícil passar temps amb els fills adolescents (perquè ells prefereixen estar fora de casa, passar temps amb els amics i amigues, etc.) i que els pares i mares tenen diferents

responsabilitats afegides (laborals, socials, etc.), cal cercar temps per passar junts, però un temps de qualitat, per gaudir conjuntament. Per tant, aquest temps ha de poder connectar amb quelcom que a l'adolescent li interessi perquè no ho vegi com un espai al qual oposar-se. En aquest aspecte, és qüestió que cada família busqui, identifiqui i aprofiti els interessos compartits (cinema, excursionisme, música, etc.) i els potencii en família.

- **Límits i autoritat versus sancions i càstigs:** els criteris dels pares han de ser més forts, més fermes que els impulsos i els desitjos dels adolescents. En aquest aspecte, les normes familiars –regles, límits i hàbits– són fonamentals perquè seguiran aportant seguretat, confiança i responsabilitat als adolescents. La tasca dels pares i de les mares d'adolescents, doncs, en la mesura que fan d'educadors, també poden posar límits que facilitin i ens permetin aconseguir espais individuals i de decisió. Els adolescents estan esperant dels educadors (a casa, en l'àmbit de la salut, en el de l'ensenyament i la formació...) que els diguin fins a on es pot arribar, què és el que es pot fer i el què no es pot fer, per què cal comportar-se d'una manera o d'una altra. Per tant, exercir l'**autoritat** ens obliga a mantenir i imposar un nivell de jerarquia, mentre que l'**afectivitat** ens ha de permetre conservar els nivells de comunicació i de relació d'intimitat entre pares i fills.



Entre els pares i els fills no hi ha una relació d'igualtat, sinó una relació d'asimetria que s'ha de mantenir, perquè sinó es converteix en uns companys més i aleshores l'acció d'educar perd tot el sentit.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 1.2. L'afectivitat, la identitat sexual i el primer amor: "Endevina qui ve a sopar aquesta nit!"

Amb l'arribada de l'adolescència, i més concretament en aquesta darrera etapa, finalitzen els principals canvis fisiològics dels fills i filles. És una etapa que es caracteritza per la maduració dels temperaments sexuals o secundaris, amb canvis importants en la imatge personal i corporal, i amb sensacions i sentiments que es presenten com un repte a la seva situació personal i que, moltes vegades, són difícils d'afrontar.

Els canvis fisiològics, però, no es produeixen al mateix ritme que la maduració psicològica i afectiva de l'adolescent, i això fa que, de vegades, aquest vulgui fer front a situacions per a les quals encara no està preparat i que no vol ni pot reconèixer com de risc.



En aquests moments tan importants per al seu desenvolupament personal i social, l'adolescent, en la majoria de les ocasions rebutja les atencions que els pares i les mares li van donar durant la infància, però malgrat aquest refús **necessita més que mai la mirada i l'escolta dels que per a ell o ella són els seus referents adults, requereix que l'acompanyin, que estiguin atents a totes les vivències que aniran produint tots de manera conjunta.**

### 1.2.1. L'atenció emocional

En els darrers temps s'ha fet cada cop més evident que la sexualitat té molta importància amb l'atenció i la cura personal. De la manera que ens han cuidat, de com ha estat la transmissió de pautes i valors personals i socials que els adolescents han rebut del seu entorn familiar, entenen el que vol dir cuidar els altres i, en aquesta etapa, sobretot cuidar-se ells mateixos.



L'aprendre a cuidar i a cuidar-se comportarà un equilibri emocional i conductual més o menys gran, i es reflectirà en la manera d'actuar i de comportar-se de l'adolescent en la relació amb els altres.

Així doncs, el fet d'estar ben cuidats emocionalment i, per tant, de tenir cura d'un mateix, és una eina clau imprescindible per a la configuració de la seva pròpia identitat, ja que els permetrà conèixer-se millor ells mateixos. Aquest, però, és un camí complex, i quan les relacions intrapersonals i interpersonals són insatisfactòries es produeixen situacions de vulnerabilitat que comporten conductes de risc, ja siguin en forma d'aïllament social o familiar.

En aquest aspecte, també és important, com a pares i mares, saber-se preservar d'aquesta etapa d'incerteses i de dificultat per comprendre i entendre el món en el qual viuen els seus fills i filles. L'autocura parental, doncs, és cabdal per mantenir un bon clima emocional dins la família. Per aquest motiu és necessari que els progenitors procurin mantenir entre ells un diàleg fluid, que reservin espais per conservar la relació de parella i que, davant possibles conflictes amb l'adolescent, puguin afrontar la situació amb optimisme.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Per aquest motiu, si l'**estabilitat emocional familiar** és sempre important, en cap moment ho és més que quan un dels seus membres és adolescent. L'equilibri emocional, l'estabilitat que pot mancar a un adolescent, allò que ha de poder rebre de la seva família, no pot venir-li ni d'altres adults, ni dels seus amics o amigues, que estan passant pel mateix que ell o que ella i que, per tant, tenen el mateix nivell d'inestabilitat.

### 1.2.2. La sexualitat

La sexualitat està influïda per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, legals, històrics, religiosos i espirituals, i és que la sexualitat és una energia que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat. Per tant, té a veure amb el cos, però influeix en els nostres pensaments, sentiments, emocions, accions i interaccions i, en conseqüència, té una influència important en aquests i en les relacions personals, i una implicació directa en la salut física i mental.

La sexualitat, doncs, és una energia vital que, atenent les característiques personals i les diferents fantasies, experiències, expectatives i missatges que s'han rebut, s'anirà construint de manera personal.



És molt important facilitar un entorn familiar accessible, on els adolescents puguin expressar els seus sentiments i siguin escoltats en relació amb la seva sexualitat.

Molts pares i mares es plantegen la possibilitat que els seus fills o filles s'interessin per tenir relacions sexuals, i és en aquest moment, sobretot pel que fa a les filles, quan els assalten por i ansietats. El més freqüent és que hagin esperat fins l'últim moment per tractar aquest tema amb ells i que vulguin en un sol moment assabentar-se d'allò que saben i que no saben sobre sexualitat: de la seva opinió, de si mantenen relacions sexuals, de com és la persona amb qui volen compartir aquest moment, si coneixen i saben utilitzar els mètodes anticonceptius, si saben el que és una malaltia de transmissió sexual i les formes de contagi, etc.

Davant d'aquest interès sobtat, al qual s'uneix generalment una perspectiva negativa, la majoria de vegades es troben per part dels adolescents amb rebuig, silencis, un "deixa'm en pau" o, en el millor dels casos, mirades de profunda perplexitat. De fet, **poques vegades es parla de la sexualitat amb els fills i les filles de forma proactiva**, perquè tenim la percepció que parlar en aquests termes els pot incitar a la seva pràctica i d'aquesta manera convertim el plaer en un tema tabú, **i es negligeix la part afectiva i emocional, que és la que ha de tenir una rellevància especial**.



Hem d'ajudar-los a conèixer-se, entendre, gaudir i cuidar-se, acompanyar-los a resoldre els seus dubtes, a conèixer i acceptar el seu cos, i a valorar les seves emocions i sentiments. Aquests han de ser els primers objectius de la nostra acció com a pares i mares.

Perquè l'educació sexual no consisteix només a aconseguir que els nostres fills i filles facin un bon ús dels mètodes anticonceptius, sinó que abasta el desenvolupament sexual i la salut reproductiva, però també



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 1. El tracte: estimar i educar

les relacions interpersonal, les habilitats socials, la identitat sexual i el coneixement d'un mateix, la imatge corporal, la intimitat, l'afecte, el gènere, la presa de decisions, l'assumpció de la pròpia responsabilitat i el respecte a un mateix i als altres.

En aquesta etapa, en la qual ja hem hagut de **consolidar l'educació sexual dels nostres fills i filles**, hem d'insistir en els aspectes de:

- **Proporcionar** informació completa i ajustada a la seva realitat, avançant-nos a les seves inquietuds.
- **Educar en la responsabilitat**. Cal acceptar que són ells i elles els qui decidiran, i, conseqüentment, rebutjar la idea de transmetre normes o límits innegociables. Hem de reconèixer la seva capacitat de ser responsables de la seva vida i reforçar la seva capacitat per prendre decisions proactives.
- **Oferir un entorn familiar obert en què sigui fàcil parlar i expressar la seva sexualitat**, amb sinceritat, en positiu, sense prejudicis, estereotips, mentides, amb l'objectiu de comprendre i atendre les necessitats, els sentiments i les situacions que les nostres filles i fills experimenten.
- **Potenciar els seus sentiments de competència**, la percepció positiva que tenen de si mateixos, de les seves habilitats i possibilitats. Tot això serà fonamental per afrontar les situacions que se'ls puguin plantejar.
- **Ajudar els nostres fills i filles en la identificació i l'expressió dels seus sentiments**. En aquesta etapa, caracteritzada per la gran influència que l'entorn social té en ells, per l'expressió desmesurada de les emocions, serà important fer presents les emocions i els afectes i no centrar-se només en les conductes.

Tenint tot això present, podrem, llavors, parlar de relacions sexuals i aturar-nos en aspectes com l'anticoncepció o les malalties sexuals, abordant-los des de la responsabilitat cap a la seva pròpia salut, com un hàbit d'autocura que han d'assumir.



Si els nostres fills i filles disposen d'informació, coneixements i llibertat per prendre les seves decisions, si han assumit la responsabilitat de cuidar-se, si estan segurs de les seves decisions i se saben capaços de mantenir-les, si se senten competents i hàbils, incrementarem substancialment les possibilitats que la seva vida sexual sigui saludable i satisfactòria, no solament físicament, sinó també emocionalment.

### 1.2.3. El primer amor

Buscar i trobar el primer amor és un dels moments més satisfactoris en l'adolescència, ja que en la persona que hem escollit i que ens ha escollit, hi dipositem un seguit d'expectatives desconegudes fins aleshores. És un moment vital en què sorgeix amb força l'enamorament físic, estat que es pot associar a un conjunt de sentiments i comportaments propis de les persones que es caracteritzen per fortes emocions associades a una intensa atracció sexual. En la mesura que sigui possible, la família, en aquesta primera gran decisió, ha de ser capaç de donar suport mitjançant una escolta activa i una mirada serena.



En el cas dels adolescents, moltes vegades passen un llarg procés fins a arribar a acceptar-se a si mateixos, i per facilitar aquest procés d'acceptació necessiten el suport dels diferents agents de socialització, principalment el de la família.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Al mateix temps, és corrent que en aquesta etapa l'**adolescent comenci a introduir en els espais familiars les seves parelles**, fent que en certa mesura aquests "primers amors" s'integrin en algunes dinàmiques de la família i que impliquin algun que altre reajust (presentacions, sopars, espais, límits, etc.) i, fins i tot, el desenvolupament de nous vincles (considerar la parella com un membre més de la unitat familiar, reconeixement i amistat amb la família de la parella, etc.). Pot ser així o no, però el que és segur és que aquesta nova situació no deixa cap membre de la família indiferent.

En aquest aspecte, l'acollida que facin els pares i les mares a la parella del seu fill o filla ha de ser consensuada dins de l'entorn familiar, s'ha de saber mantenir una distància òptima i, alhora, ser càlids amb aquesta persona que s'incorpora a la llar familiar, i és que aquesta serà una eina que ha de facilitar l'equilibri emocional del fill o de la filla, i que facilitarà sobre manera l'autocura d'aquest o aquesta.

També pot passar que aquestes primeres parelles comportin **descobrir una orientació sexual inesperada del fill o de la filla**. En aquest aspecte, l'adolescent homosexual pot sentir dificultats per explicar als pares la naturalesa dels sentiments i, de fet, abans de fer-ho, és probable que tracti d'enganyar els altres i, sobretot, enganyar-se a si mateix. És fonamental que la família i els entorns més propers a l'adolescent li transmetin confiança i sàpiguen comunicar que sempre se li donarà suport sigui quina sigui la seva orientació sexual. D'aquesta manera, tindrà més facilitat per comunicar-se amb els pares i aquests podran ajudar millor el fill si ho necessita. En qualsevol cas, **quan els adolescents expliquen la seva homosexualitat als pares, esperen que la família els accepti tal com són**.

La notícia inicial sempre provoca una sorpresa, i ha de ser assimilada, per molt preparat que s'estigui i per molt sensibles que siguem en aquests temes. Els pares es mostren incrèduls davant d'aquest fet i intenten reinterpretar el que el seu fill els ha comunicat, o li repregunten

fins que n'estan segurs, etc. Malgrat aquestes incerteses, els pares han de saber que, en realitat, l'**homosexualitat és una expressió més de la sexualitat humana** i, per tant, no és un fet degradant ni es tracta d'una malaltia que requereix tractament o teràpia. En aquest punt, és important que els pares tinguin present que la sexualitat no és orientable ni modificable, i tractar de canviar un fill en aquest sentit és sempre un error.

Es pot donar el cas que els pares se sentin culpables, o fins i tot que tractin de culpabilitzar la parella, cosa que s'ha d'evitar, ja que ningú té la culpa de l'homosexualitat ni, de fet, existeix "la culpa". Un altre sentiment que et pot envair si el teu fill t'explica la seva homosexualitat és la por a ser diferent i al tracte que puguin donar-li els altres. Els tres consells següents poden ajudar a mares i pares a desfer-se d'aquest sentiment:

- **Tractar d'aprendre i créixer junts com a persones, deixant la por a un costat**. Descobriu a poc a poc la nova realitat i coneixeu-la tant com sigui possible. Comprendre i compartir aquesta realitat elimina moltes de les preocupacions que els pares poden sentir.
- **Potenciar la comprensió cap al fill**, i observar quines actituds o paraules el poden enfortir o ferir-li l'experiència vital.
- **Evitar sentir frustració** per no haver detectat l'homosexualitat del fill o de la filla i no haver-lo acompanyat durant tot aquest temps.

Els pares han d'arribar a acceptar aquesta situació. Així, la comunicació amb el fill sobre el fet de la sexualitat els resultarà, a poc a poc, una cosa natural i mancada de qualsevol dramatisme. Un cop més, en aquest punt, la comunicació es presenta com quelcom fonamental.



Cal recordar que una tendència sexual no és ni una sort ni una desgràcia, simplement, és un fet amb el qual s'ha de conviure.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Reptes quotidians: “viure, conuiuere i sobreviure a un adolescent”



La família és un grup complex en constant evolució i del qual formem part membres en diferents fases de desenvolupament, de creixement personal, que estan units per vincles afectius i per rols i funcions interrelacionades i diversificades. És un ecosistema intern que es nodreix de les relacions interpersonalment entre els seus membres, en un procés d'aprenentatge, una matriu per al pensament i per a la millora de les emocions.

### 2.1. Inquietuds adolescents i factors protectors. “Els mars en calma no creen bons mariners”

#### 2.1.1. La funció emocional de la família



En la família podem observar funcions emocionals introjectives que promouen el creixement i funcions emocionals projectives que el dificulten.

Les funcions emocionals **introjectives**, com a potenciadores del creixement, són:

- **Generació d'amor**: fomenten l'autoestima, potencien l'amor i plantegen una forta oposició als moviments d'odi, que produeixen l'absència d'afectes.
- **Foment de l'esperança**: els pares i les mares tenen una funció de lideratge en l'entorn familiar, en situacions de crisi, són els encarregats d'assumir la responsabilitat de fomentar l'esperança. Han de transmetre que hi ha possibilitats de superació, de cercar noves oportunitats i així fomentar el creixement de tots els membres de la família.
- **Contenció del patiment depressiu**: entès com que les dificultats s'han de saber afrontar. No s'ha d'actuar des de la negativitat, sinó que s'ha de crear un espai on poder buscar solucions des de la seguretat per contenir les pors dels diferents membres de la família.
- **Pensament**: s'ha d'estimular el pensament. La persona adolescent ha de saber pensar per ella mateixa, per, així, poder prendre decisions.

Les funcions emocionals **projectives**, enteses com les que generen disfuncions en l'àmbit familiar, són:

- **Odi**: si es fomenta l'odi i l'enveja, es potencia la competitivitat entre els membres de la família, aspecte que dona lloc a situacions d'inseguretat i d'angoixa.
- **Sembra de la desesperació**: si en el si de la família es planteja victimització i catastrofisme, es genera, igual que en les situacions d'odi, desmotivació, inseguretat i angoixa.
- **Emanació d'angoixa persecutòria**: si es transmet la idea que l'enemic està fora de l'entorn de la família, es presenta la idea que els altres són els dolents i volen que ens sentim malament, aquest aspecte genera por i odi a la diferència.
- **Creació de mentides i de confusió**, quan es fomenten mentides piadoses amb l'objectiu que els adolescents no pateixin, aquesta




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

solució tan sols dóna lloc a confusió i malestar. S'han de fomentar els pensaments positius, perquè les mentides tan sols atrauen i provoquen ansietat.



De l'ús potencial que les famílies facin dels dos tipus de funcions emocionals, les mares i els pares podran ajudar a filles i fills a trobar l'estabilitat emocional tan necessària a l'adolescència i a prevenir malestars adolescents.

### 2.1.2. Els malestars adolescents... els malsons dels pares

Les persones, en aquesta etapa de la vida, són, sens dubte, fàcilment vulnerables i es troben en **situacions de risc**. Entenem per *vulnerabilitat* 'la possibilitat de ser ferit' (rebre qualsevol lesió física o emocional), i pot ser sinònim de dèbil, fràgil o indefens, entre altres, i, per tant, es concep com **a inseguretat de l'adolescent davant qualsevol situació personal, familiar o social, difícil o impossible de controlar**.

D'altra banda, el **concepte de risc** es pot concebre en un doble significat: en primer lloc, el risc com a probabilitat que es produeixi un resultat advers, i, en segon lloc, com aquells factors que l'augmentin. Un **factor de risc** en els adolescents es converteix en una característica personal, social o familiar de la persona per la qual la seva presència augmenta la probabilitat o la predisposició a produir-se un determinat fenomen no desitjat.



Els **factores de protecció** són els que ens permeten reduir, minvar, la probabilitat que succeeixi una determinada conducta no desitjada, alhora que disminueixen els efectes negatius que l'etapa adolescent provoca sobre la seua salut i el seu benestar.

Com a mares i pares hem de comprendre que l'adolescència és un període evolutiu de transició de la infància a la vida adulta en el qual es produeixen canvis molt significatius de caire biològic, psicològic i social, per tant, **no ens ha d'estranyar que la vulnerabilitat i el risc de patir situacions vitals adverses sigui molt més gran que en altres etapes del cicle vital**.

Actualment es veuen un seguit de **situacions que poden esdevenir noves problemàtiques** en el període adolescent i que molts cops han rebut el nom de *malestars adolescents*, o, en sentit familiar, *malsons parentals*:

- **La violència i les conductes antisocials**. Els darrers anys, en els centres educatius i en les llars familiars s'ha produït un augment progressiu del nombre de conflictes que dificulten el clima de convivència en entorns educatius i familiars. En els centres educatius, les principals situacions de vulnerabilitat es focalitzen en el fenomen de l'assetjament escolar o *bullying* a través del bloqueig social als companys, la manipulació, les coaccions, la intimidació, les agressions i les amenaces. En l'àmbit familiar, s'ha constatat un augment de les accions violentes dels fills envers els seus pares, principalment envers les mares, en forma d'amenaques físiques i verbals.
- **Les inquietuds emocionals i la depressió** acostumen a conformar un patró repetitiu i persistent de comportament en l'adolescent que representa un canvi respecte a l'activitat prèvia. Són adolescents que denoten una pèrdua d'energia o cansament acusats, que presenten dificultats per concentrar-se, que tenen sentiments d'inutilitat, inferioritat o culpabilitat, amb problemes vinculats a la son, amb poc interès per tot allò que passa al seu voltant, amb una forta tendència a la introspecció extrema, el deteriorament del rendiment escolar, etc.
- **Els trastorns de l'alimentació i la importància de la imatge corporal**, són elements molt importants en l'adolescència, ja que el canvi corporal i l'aprovació del seu cos van units als de la pròpia persona. Actualment, els trastorns de la conducta alimentària són




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



un dels principals problemes de salut entre la població adolescent, que comporta una gran càrrega actitudinal, alts nivells d'insatisfacció personal, dificultats i pors davant dels processos de maduració personal i social, així com idees distorsionades sobre la imatge corporal, el seu pes o les dietes, cosa que provoca alteracions importants en la conducta alimentària. Alguns d'aquests trastorns són l'anorèxia nerviosa (rebuig a mantenir el pes corporal igual o per damunt del valor mínim normal i alteració de la percepció del pes o la silueta corporal, exagerant la seva importància en els processos d'autoavaluació i negació del perill que comporta el baix pes corporal) i la bulímia (presència de grans afartaments freqüents combinats amb conductes compensatòries inapropiades de manera continuada, com ara vòmits, ús excessiu i constant de laxants, diürètics, dejuni o exercici físic excessiu).

- **El consum i l'abús de substàncies tòxiques:** no és cap novetat que tenen un efecte molt perjudicial per a la salut i, a més, si aquest consum es produeix en l'adolescència, encara és més perillós i comporta més riscos per a les persones. Entenem l'abús de drogues com l'ús de drogues il·lícites o l'abús de medicaments receptats o de venda lliure emprats amb finalitats diferents de les que s'indiquen o d'una manera o en quantitats diferents de les habituals. Tradicionalment i popularment, quan ens referim a l'abús de substàncies, fem referència a l'ús de drogues il·legals, com la marihuana, la cocaïna, l'heroïna, l'èxtasi, les amfetamines, entre d'altres. Però les drogues anomenades il·legals no són les úniques substàncies que poden ser objecte d'abús. L'alcohol, els medicaments amb recepta mèdica o sense, inhalants i dissolvents, fins hi tot el tabac, consumits en excés poden resultar altament perjudicials.

### 2.1.3. La família com a principal factor de protecció

Molts dels estudis que s'han fet per conceptualitzar aquests malestars han considerat que els **factors de risc estan vinculats a diferents aspectes** (familiars, psicològics, socials, etc.) i, majorment, van associats amb:

- **Problemes de discriminació o rebuig social.**
- **Manca de comunicació familiar**, principalment entre pares i fills (pèrdua d'espais de comunicació, enrariment de les relacions familiars, conflictes no resolts, violència, etc.).
- **Tensions en l'estructura familiar** (separacions, divorcis, desnonaments, atur, etc.).
- **La pressió** i el sobreexforç de les tasques de cada dia (familiars, escolars, socials, etc.).
- **La cultura hedonista del culte al cos actual** (publicitat, mitjans de comunicació, etc.).
- **El grup d'iguals**, com, per exemple, en la pressió que exerceix el grup en el moment del consum i/o l'aprovisionament de substàncies tòxiques, en l'enaltiment del rebuig envers una persona determinada (assetjament), etc.
- **L'àmbit d'activitats d'oci nocturn.**

Tot i això, no es tracta d'enumerar aquí totes i cada una de les possibles situacions o factors de risc que poden arribar a conduir l'adolescent a un comportament no desitjat, sinó de subratllar el seu contrari, és a dir, els **factors de protecció** que, com a pares i mares, cal treballar de forma conscient i deliberada amb els fills i filles.



En aquest aspecte, el principal **factor de protecció és la família: promoure una comunicació oberta i fluida entre pares i fills, l'expressió d'emocions positives**, el seu **suport** i uns **límits clars en l'àmbit familiar** són aspectes que promouen un **ajust emocional positiu** en els adolescents i, per tant, minimitzen el risc de l'aparició del malestar o la conducta de risc.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Reptes quotidians: viure, conèixer i sobreviure a un adolescent

Les principals **eines per poder prevenir o fer disminuir aquestes conductes antisocials des de la família**, són el desenvolupament d'habilitats de comunicació efectiva, que es basen en quatre punts:

- **Dedicar temps als adolescents**, entès com un temps de qualitat, sentit com que realment estem a prop seu, més que un temps de quantitat, però sense prestar l'atenció necessària.
- **Escollir i mirar els adolescents**, no n'hi ha prop amb sentir-los, cal tenir present que ells utilitzen tant el llenguatge verbal com el no verbal, principalment amb els seus comportaments.
- **L'establir contingències**, enteses com les relacions de coherència que es presenten entre el comportament de l'adolescent i les conseqüències del que passa. La coherència en la forma d'educar té a veure amb la causalitat, amb les relacions causa-efecte del comportament, del que és adequat i el que no ho és, i la condició del que és necessari perquè es compleixi el que expressen els pares.



Quan els adolescents ens **demanen límits**, el que ens demanen és que **siguem coherents** i que els facilitem **espais d'interacció**.

- **Aplicar tècniques, bàsiques, de modificació de conducta**. Perquè l'adolescent pugui aprendre a regular i controlar el seu comportament és recomanable que els pares coneguin tècniques per desenvolupar i mantenir comportaments (reforç positiu i negatiu, tècniques de modelatge o, el que és el mateix, actuar com voldríem que es comportessin els fills esdevenint models i referents de comportament positiu per a ells, etc.), tècniques per reduir i eliminar comportaments (extinció, temps i cost de resposta, etc.) i tècniques d'organització de contingències. Moltes vegades, per aplicar aquestes tècniques, els pares i les mares requereixen l'assessorament d'un terapeuta professional que els guiarà en la manera i el moment d'aplicar-les.

En definitiva, aquestes eines es tradueixen dins la dinàmica familiar en **senzilles pautes** a aplicar en el dia a dia de la vida amb l'adolescent:

- **Donar-los afecte**: mantenir una bona relació afectiva entre els adolescents i els pares, tot i les possibles tensions que pugui haver-hi, ja que l'afecte entre pares i fills és un vincle protector que pot arribar a vèncer moltes vicissituds. Un exemple d'aquesta situació és mantenir un ritual afectiu abans d'anar a dormir, que pot ser en forma de petó o un bona nit cara a cara, perquè tot i l'edat dels fills o l'existència de conflictes, al final del dia, l'afecte i la serenor sempre hi estiguin presents.
- **Mantenir unes normes bàsiques**: tot i que "actualitzar" i flexibilitzar les normes i els límits familiars amb els adolescents és un pas ineludible del seu procés de creixement, cal establir un seguit de normes en l'entorn familiar, poques però sempre inamovibles, que assentin les bases del benestar familiar i que predisposin l'adolescent de forma positiva als entorns de la vida quotidiana. Compartir, com a mínim, un àpat en família no sols promou la cohesió i la comunicació familiar, sinó que és un factor protector dels hàbits de vida saludables.
- **Educar en valors**: tot i que sembla quelcom evident, cal recordar que molts dels comportaments de risc dels adolescents estan deslligats de valors com el respecte, la solidaritat, l'esforç, l'esperit crític, la responsabilitat, etc. Si no els eduquem (amb el nostre comportament com a pares i mares) no sabran discernir les diferents informacions i riscos en què estaran immersos pel sol fet de viure en societat, per tant, han d'adquirir **sentit crític per poder desenvolupar els seus propis factors de protecció (interns) i ser capaços de fer front a les diverses influències negatives que es trobaran al llarg de la seva vida** (no oblidem que eduquem per als adults que seran en breu).
- **Tenir en compte el temps lliure dels fills i filles**: facilitem-los que participin en diferents grups (esportius, socials, culturals, etc.), organitzats i positius, ja que és una etapa activa i de fort sentiment de mobilització, aprofitem-la!
- **Creure que ho sabem tot**: tot i que vam ser adolescents i que creiem que podem identificar-nos amb els seus sentiments i experiències,



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Reptes quotidians: viure, conuiuïre i sobreviure a un adolescent

això pot no ser així. Cal respectar els seus sentiments, les seves emocions i no minimitzar mai el seu patiment o la seva valoració dels problemes que afronten.

- Permetre que els fills i filles s'equivoquin: a créixer psicològicament se n'aprèn a partir de les experiències viscudes des del naixement i de l'assaig – error que els proporciona paràmetres de resposta vàlids que podran transferir a diferents situacions de la seva vida. No menystinguem el valor educatiu de l'error i no caiguem en la sobreprotecció!
- Ser excessivament comprensius en conductes greus: tot i que els hem de permetre equivocar-se, ni tot és negociable ni totes les conductes s'han de relativitzar. S'ha d'informar l'adolescent d'allò que és quelcom mal fet i què haurà de fer per a compensar-ho (cal entrar en el món dels drets però també en el de les responsabilitats, és un aprenentatge que com a pares i mares cal potenciar).

- No assumir nosaltres les responsabilitats i les obligacions de l'adolescent: moltes vegades els pares sobreprotegim els nostres fills o, per evitar conflictes amb ells o per evitar que ells tinguin conflictes amb un tercer, assumint tasques que els pertoquen (fer els deures per ell i no amb ell, per exemple). Són els anomenats “pares helicòpter”, pares tan hiperprotectors que sobrevolen constantment els seus fills i acudeixen en picat a rescatar-los davant el mínim problema. Actuant d'aquesta manera els transmetem que ells no són capaços de fer-ho per si mateixos, no els atorguem valor a aquestes tasques, etc. En aquesta, com en d'altres etapes del creixement dels fills, la preocupació dels pares és la no-preocupació dels fills i filles.



No es tracta de solucionar els problemes dels nostres fills sinó d'acompanyar-los i ajudar-los perquè pensin per si mateixos les possibles solucions. Cal educar-los per ser els adults que estan a punt d'esdevenir.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2.2. Resolució de conflictes i negociació: “Jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem”

### 2.2.1. El conflicte com a eina de creixement

En l'adolescència tardana, l'entesa entre pares i fills no sol ser fàcil. Per als fills i filles és un moment vital on es produeixen nombrosos canvis físics i emocionals i en què van assumint responsabilitats a poc a poc, però per als pares i les mares també és un temps de dificultats i de reptes perquè el seu **rol d'acompanyament va canviant**.

De fet, moltes vegades, en aquesta etapa, d'una banda, **els pares i les mares senten la relació amb els seus fills i filles com un estira-i-arronsa constant que qüestiona les seves decisions i la seva autoritat**, i, d'altra banda, **l'adolescent se sent incomprès i transmet emocions oposades cap als seus progenitors**. En ocasions es fa complicat suportar aquests moments, però allò més important és que els pares no oblidin que la seva funció és educar i acompanyar els seus fills i filles. Aquesta etapa, doncs, és complicada en ella mateixa ja que cada una de les parts implicades té necessitats i interessos diferents. És per aquest motiu que com a progenitors hem d'intentar reduir al màxim la tensió en la relació.

Com més tensions es puguin reduir millor, però no hem d'oblidar mai que les relacions entre pares i fills encara son asimètriques, és a dir,

parteixen de posicions diferents i tenen recursos distints per fer front a les situacions. Són els pares i les mares qui, en primera instància, han de poder ajudar a resoldre els conflictes, facilitar les possibles solucions i els equilibris en cada una de les accions que ens porten a situacions de disjuntiva. Durant el procés de resolució de conflictes han d'acompanyar els seus fills i filles perquè aprenguin a identificar les situacions conflictives, descrivint els aspectes, valorant les alternatives i solucions possibles, i a prendre decisions per, després, actuar de forma conseqüent i estar preparat per acceptar-ne les conseqüències positives i negatives.



Un conflicte es resol quan es presenta la idea de: **jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem**, i és que la majoria dels conflictes, si hi ha predisposició, tenen una possible solució que pot **beneficiar les dues parts**.

Els conflictes en les relacions interpersonals, com són les relacions entre pares, mares, fills i filles, es poden resoldre, principalment, de tres maneres diferents:

- **Evitació**, entesa com una resposta passiva, que es manifesta mitjançant conductes de fugida (“*Deixem-ho córrer, això no té importància...*”) o bé d'acomodació a les circumstàncies (“*Ui, amb la meva filla no val la pena ni intentar-ho perquè no servirà de res...*”).
- **Confrontació**, mitjançant comportaments agressius, tant de caire verbal com no verbal (“*Si no fas el que et dic, prepara't!*”).
- **Negociació**, entesa com la recerca d'una solució consensuada per les dues parts i que, si és possible, també afavoreixi les dues parts confrontades (“*Creus que tots dos podríem pensar en algunes idees per solucionar aquest problema? Com ho veus?*”).



Un conflicte és una oportunitat, tant per als pares i mares com per als fills i filles, **d'aprendre a escoltar, dialogar, buscar alternatives, prendre decisions i créixer com a persones**, per poder iniciar els processos d'emancipació i d'independència personal i social que requereixen els adolescents.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 2. Reptes quotidians: viure, conuiuere i sobreviure a un adolescent

manera, les "correccions" a les propostes ("Crec que es podria millorar una mica si... Què n'opines?" o "I si encara ho fem millor? I si, a més, també hi afegim...?"). És important, concedir temps suficient a la negociació, intentar trobar, sempre entre tots, diferents solucions a un mateix problema i eliminar els possibles pensaments de suma zero que es puguin generar ("Aquí hi hem de guanyar tots").

- **Tractar els acords:** valorar totes les propostes plegats i després de valorar els acords i els desacords, seleccionar conjuntament una de les solucions negociades i adoptar-la, reformulant algun aspecte concret si escau, tot definint si la solució serà permanent o bé si únicament la usarem en una fase de prova abans de ser considerada norma o bé si serà només de caràcter puntual, i concretar específicament i consensuadament quines seran les conseqüències per a tots si es trenca l'acord.
- **Estimar l'impacte:** revisar l'acompliment de l'acord i corregir possibles dificultats detectades, però, sobretot, compartir els encerts aconseguits fent especial èmfasi, dins la comunicació familiar, a descriure la millora experimentada després de la negociació (si és que efectivament ha estat així, com s'han

modificat les conductes i com aquest procés ha canviat en positiu la manera de sentir de cada membre dins de la unitat familiar).

Així mateix, cal recordar unes mínimes **regles del joc en les converses entre pares i fills**, que es redueixen a tenir en compte les actituds següents:

- Utilitzar un to de veu suau i conciliador versus l'ús d'un to elevat acompanyat de llenguatge groller i agressiu (evitar sempre retreure, culpar, ridiculitzar, desvalorar, amenaçar, etc.).
- Evitar comunicar-se en el moment d'escalada del conflicte, quan els sentiments de ràbia i d'enuig encara "floten" en l'ambient. Si és necessari, posposar la comunicació però mai eludir-la ni postergar-la indefinidament en el temps.
- Dirigir les converses en format propositiu remarcant allò positiu que ens uneix versus la reiteració inútil en la culpabilització de l'altre pels errors que ha comès per destacar sempre allò negatiu sense comunicar allò que sí que es fa bé.

No perdre mai el sentit positiu i optimista de la vida.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Créixer dins i fora de casa: lleure, formació i ocupació



### Adolescents 3.0

En l'àmbit de l'entorn social es destacarien tres aspectes, els quals abordarem en aquest apartat de la guia:

- Les **xarxes socials**, tant digitals com humanes, usades tant per a l'oci i el lleure com per relacionar-se amb la família i el grup d'iguals, i com a font o mitjà d'aprenentatge i de construcció conjunta del coneixement a través de les noves tecnologies.
- El **món educatiu**, en el qual l'adolescent pot encarar diferents realitats: el final de l'educació secundària obligatòria, l'inici de nous estudis (batxillerat, formació professional, universitat...) o bé la no continuïtat d'una trajectòria formativa.
- El **món laboral**, que en el cas de molts adolescents més grans de 16 anys comprèn el desig de molts d'ells de compaginar una primera feina de poques hores de dedicació amb els estudis o bé com a activitat exclusiva a jornada completa pel seu afany d'independència econòmica i per poder exercir un cert rol d'autonomia.

Aquestes situacions configuren nous neguits per a mares i pares que, altra vegada, hauran d'acompanyar i comprendre les noves realitats adolescents.

### 3.1. El lleure, la identitat digital, els estudis i l'accés al món del treball: "Estudies o treballes? Ni estudies ni treballes?"

#### 3.1.1. Lleure: un moment per créixer

L'oci i el temps de lleure són una part molt destacada de la vida dels adolescents i incideix directament en la seva forma i manera de créixer. I és que fer referència al lleure no significa tenir un espai on no fer res, sinó que ha de ser un moment ocupat en activitats que facilitin a l'adolescent aquest desenvolupament. En aquest aspecte, el temps de lleure ha de tenir tres funcions bàsiques:

- **Diversió.**
- **Descans.**
- **Desenvolupament personal.**



Garantir aquestes tres funcions és un **element clau** perquè aquest temps de lleure no sigui un temps perdut en la vida dels nostres adolescents.

En les darreres dècades el temps i la manera d'emprar el lleure ha anat variant. La irrupció en la vida quotidiana de les tecnologies de la informació i la comunicació ha canviat de manera significativa l'oferta i la forma de les activitats de lleure per als nostres adolescents. A aquest fet, que en principi els fa romandre més hores a casa, comunicant-




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

se amb el món exterior, molts cops desconegut pels pares i mares, hi hem d'afegir la demanda, en ocasions l'exigència, de fer les primeres sortides nocturnes amb el seu grup d'iguals o de poder romandre a casa tots sols un cap de setmana o un període curt de temps.

Aquestes situacions poden provocar malentesos si, des d'un principi, els pares i les mares no imposen uns **criteris clars i continuats**, que poden ser consensuats amb els fills i filles, però sense perdre el **control dels límits** i, si és possible, han ser **permisos progressius** i valorats amb deteniment.

L'oci i el temps de lleure en els adolescents és molt important en el procés de transició a l'etapa adulta, i és en aquests espais d'oci en què aquests dos mons, tan distants en altres situacions, conflueixen i interactuen entre si.

Malgrat les demandes i necessitats que ens reclamen els adolescents, hem de poder continuar mantenint amb els fills i les filles espais, estones d'oci familiar, que ens han de permetre relacionar-nos d'una forma més relaxada, més animada, allunyada de les preocupacions i obligacions quotidianes, amb la finalitat de poder potenciar les tres funcions del lleure abans esmentades.



**Divertir-se, descansar i desenvolupar-se** personalment són les tres funcions bàsiques del temps de lleure que s'han de poder dur a terme tant amb el grup d'iguals com amb la família.

### 3.1.2. La generació @: nadius digitals?

Si la generació d'adolescents i joves dels segle xx se la va anomenar *generació X*, alguns autors han suggerit denominar els adolescents i joves del segle XXI *generació @*.

Aquest símbol és emprat en l'escriptura per molts adolescents per indicar el gènere neutral com a eina que inclou, o vol incloure, tots els adolescents amb qui es relacionen o amb qui comparteixen experiències, moments i oportunitats, i és un referent en l'espai i el temps de la seva relació amb un espai global. Sota aquesta denominació hi podem incloure **tres elements de canvi** que es troben en un únic procés:

- L'**accés universal**, i no pas accés general, a les tecnologies de la informació i la comunicació. Un accés que és desigual, sobretot en relació amb la situació econòmica i geogràfica dels adolescents.
- **El desgast dels llinars tradicionals entre els gèneres**, i fins i tot en alguns moments **entre les edats**.
- **El procés de globalització sociocultural** que està desenvolupant **noves formes d'exclusió social**.



Com a mares i pares hem d'assumir que amb les noves realitats apareixen noves formes de socialització, de sociabilitat, de relació, noves formes d'amistat, nous espais per conuiu i compartir.

Quan s'analitzen l'èxit i els múltiples efectes relacionals que provoquen les **xarxes socials virtuals** en els nostres fills i filles, podríem dir que són deguts al fet que **generen una seqüència relacional** d'aquests tipus:

- **Comunicar-se fàcilment i intensament entre iguals** (connexió en línia, més o menys permanent però múltiple, simultània o successiva).




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Permet ser com d'altres i sentir-ho.*

- **Cercar i connectar amb persones o grups que són com un mateix** (permeten la connexió entre condicions vitals similars, ja sigui per edat, estils de vida, etc.). *Permet ser entre els que són com jo.*
- **Són cercadors de persones amb interessos similars** amb els quals es poden compartir aspectes intel·lectuals, lúdics, etc. *Permet organitzar-se entre els iguals i fer actes junts de mobilització social.*
- Serveixen per **divulgar-se un mateix**, per a ser "conegut", per sentir que se surt de la soledat i l'ostracisme. *Permet vèncer els sentiments d'aïllament.*
- S'utilitzen per **investigar i observar com són els mons dels altres**, saber què fan, com va canviant la seva vida. *Permet obrir una finestra al món.*

Avui en dia, doncs, les **tecnologies de la comunicació i la informació** s'han convertit, d'una banda, en un element més de la **formació acadèmica** dels nostres adolescents i, d'una altra, en un **element d'entreteniment i diversió**. Internet ha esdevingut un prisma amb diverses cares, ja que, si bé és una font de coneixements extremament útil a l'hora de completar multitud d'aprenentatges, també ha obert les portes de manera indiscriminada a informacions molt variades, algunes incorrectes, no contrastades, etc.

Però el més preocupant és que la forma d'accedir-hi ha perdut aquella característica que tenia la televisió i que donava als pares la possibilitat de compartir-ne amb els fills els continguts i vigilar el que entrava dins de casa seva a través de la pantalla. Amb els ordinadors l'ús col·lectiu ha desaparegut, i la seva pantalla obre una porta per la qual només passa una persona; això ha dificultat als pares observar l'adequació dels llocs als quals pot accedir el seu fill adolescent, i si ho fan sembla que envaeixen la seva intimitat i penetren en un espai molt més delicat que aquell generat per la televisió.

Els adolescents d'avui són, doncs, **nadius digitals** perquè han nascut amb Internet, dominen les tecnologies de la informació i la comunicació i les tenen perfectament integrades dins les seves vides com a vies d'accés a l'oci (videos, jocs, música...), a la comunicació (correu, missatgeria instantània, xarxes socials com *Facebook, Twitter, Twentti, Instagram*, etc.) i a la informació (Google, Wikipèdia...). Però com a pares i mares sovint els deixem orfes davant la tecnologia (nosaltres som els anomenats **immigrants digitals** i no ens sentim segurs en aquest entorn) i ens trobem amb una situació inesperada: **els nostres fills i filles dominen les eines però els falta criteri i intencionalitat**, trets que seria bo que els transmetéssim.

En aquest aspecte, hi ha diversos **consells importants** per a les famílies per afrontar la relació dels seus fills i filles adolescents amb les noves tecnologies:

- **No tenir por i conèixer l'entorn:** per tal de poder entendre i actuar en l'educació dels nostres fills i filles vers les tecnologies és important que pares i mares tinguin un cert coneixement sobre aquest tema. Per tant, és interessant que pares i mares coneguin el funcionament i les prestacions d'un ordinador, d'una *tablet* o d'un *smartphone*, on les possibilitats de navegar per Internet, la necessitat d'anar amb compte a les xarxes socials o de com funcionen les aplicacions del mòbil, entre d'altres, sortiran a reluir. Només coneixent l'entorn podrem actuar correctament amb els nostres fills.
- **Observar i conèixer els hàbits del nostre fill i de la nostra filla en relació amb les TIC:** a més de saber utilitzar-les, també és important observar quin consum en fan els nostres fills a casa. Veuen la televisió, utilitzen Internet per buscar informació, per llegir publicacions sobre les seves aficions, per a xatejar, utilitzen WhatsApp per comunicar-se amb els seus amics, juguen a videojocs... A més de l'ús propi, també és important observar aspectes com els horaris, el temps que hi dediquen al dia, etc., per tal d'esbrinar quines millores, potencialitats o canvis podem oferir-los.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Creïxer dins i fora de casa: Lleure, formació i ocupació

- **Interactuar amb ell:** sense cap mena de dubte, el fet de compartir l'ús de les noves tecnologies a la llar és un factor essencial. Si els joves veuen que els seus pares i mares també són usuaris habituals d'Internet, la televisió, les xarxes socials, les aplicacions informàtiques, etc., i a més en fan ús amb ells de manera compartida, afavorirà molt la seva visió de les noves tecnologies com un element comú amb els seus progenitors. Amb això aconseguirem que el seu ús sigui més socialitzat a la llar, així com les inquietuds, els dubtes o els problemes.
- **Consensuar l'ús familiar de Les TIC:** en relació amb el punt anterior, un factor interessant és establir un mínim de normes familiars per establir en quins moments, usos i llocs es podran utilitzar els dispositius dins l'espai públic familiar de la casa (dinar o sopar en família sense mòbils, s'equipara a la norma de no fer els àpats familiars amb la televisió encesa, per exemple, o no ubicar videoconsolas a les habitacions dels fills, sinó en un espai familiar que promogui la interacció entre els membres de la família, etc.). El mateix succeeix amb altres tecnologies com l'ordinador, el telèfon intel·ligent (*smartphone*), la tauleta tàctil, etc., algunes de les quals ja han adquirit amb el pas dels anys un caràcter molt "social" dins l'espai de la casa. Evitem el que els anglesos ja han denominat *bedroomers*, adolescents que es tanquen a la seva habitació amb els dispositius informàtics o mòbils i no interactuen físicament amb la resta de membres de la família.
- **Pendre mesures de seguretat:** és important que pares i mares coneguin com fer dels dispositius tecnològics eines segures per a l'ús dels joves. En aquest sentit, existeixen opcions de seguretat del navegador, antivirus i tallafocs, contrasenyes per a cada usuari que accedeixi a l'ordinador, configuracions de seguretat i privacitat a les xarxes socials, etc., que és important que no siguin alienes a l'adolescent, sinó que les conegui, que sàpiga actualitzar-les o millorar-les en tot moment, i on adreçar-se en cas d'algun problema.
- **Acompanyar-lo en la creació de la seva pròpia identitat digital:** el *sexting* (enviament de material pornogràfic i eròtic propi o de tercers a través dels dispositius mòbils), el ciberassetjament a menors

(*grooming*) (conductes per part d'adults per guanyar-se l'amistat d'un menor, a través de falses identitats o mentides, per després abusar-ne), el ciberassetjament (*cyberbullying*), etc., són noves situacions de risc que el mateix adolescent ha de conèixer i fer front com a membre actiu a la xarxa. Parlar amb ells d'aquestes situacions, comentar com procedir-hi, quins mecanismes d'autoprotecció aplicar (no inserir mai dades de caràcter personal als perfils públics de la xarxa, utilitzar pseudònims o NIC personals que només coneguin les persones més properes, no publicar fotografies, tenir present que mai se sap del cert qui està connectat darrere la pantalla, no obrir mai missatges electrònics de desconeguts o sospitosos, que existeixen espais de denúncia de les mateixes xarxes i als departaments de delictes informàtics dels cossos de seguretat, etc.), pot donar a l'adolescent l'acompanyament i el sentit crític que podrà transferir a la resta de les seves experiències a la xarxa al llarg de la vida.



Hem de buscar i tenir en les tecnologies de la informació i la comunicació una eina que ens faciliti i potencii la relació amb els fills i les filles, per compartir i aprendre conjuntament, i així ser un espai de millora personal i en les relacions familiars.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.1.3. La tria vocacional

Acostuma a ser en aquesta etapa (16-18 anys) quan els nostres fills i filles finalitzen l'etapa d'ensenyament secundari obligatori (ESO) o bé la d'ensenyament secundari postobligatori (cicles formatius de grau mitjà o batxillerat), quan a la majoria de pares i mares se'ls va fent un neguit sobre què faran els seus fills el proper curs, a què es dedicaran, si continuaran estudiant o no, si voldran provar sort en el món laboral, etc.

Sovint els adolescents saben sobradament què agradaria als seus pares i mares que fessin, però les seves pròpies inclinacions, juntament amb la incertesa, la inseguretat, el desconcert, la desmotivació, etc, d'aquesta situació de transició, provoquen que moltes vegades els fills i les filles no coincideixin amb els pares sobre el seu futur educatiu i laboral, i aquesta situació és una gran font de conflictes i tensions en el si de la família.



En el moment de la tria vocacional **hem de facilitar als adolescents la nostra vivència**, i en aquest espai de reflexió conjunta, cercar moments de tranquil·litat que **els proporcionin seguretat**, i sobretot la confiança necessària perquè **prenguin la seva decisió**, que **no ha ser irrevocable**.

En aquesta franja d'edat, algunes **orientacions** que han de tenir en compte els pares i mares en les situacions de tria vocacional dels seus fills i filles són:

- **Existeixen condicionants en la tria d'uns estudis o una professió:** avui en dia hi ha tres variables o factors que juguen en l'elecció d'estudis o professió:

- **Factors personals:** com ara les preferències personals (què vull fer? què m'agrada? què m'apassiona i em desperta interès, motivació i il·lusió? etc.) i la pròpia trajectòria formativa (quins estudis he cursat?).
- **Factors competencials:** les pròpies competències (què sé fer?) que puc identificar que tinc i que m'indicaran l'ajust entre el què vull fer i el què sé fer. Cal tenir present que les competències són educables i transferibles a diferents contextos i en qualsevol moment de la vida i, per tant, són capacitats que els mateixos joves poden mantenir, millorar i incrementar sempre.
- **Factors estructurals:** l'estat del mercat de treball o les dificultats d'accés a estudis poden condicionar la relació cost-benefici o la instrumentalitat de l'elecció (si en el mercat laboral sempre canviant allò que estudiaré i al qual em dedicaré tindrà futur i em podré guanyar bé la vida) i les possibilitats d'accés (el cost de la formació terciària -universitat i CFGS-, l'expedient acadèmic i les notes de tall), que aporten l'encaix entre el què vull fer, el què sé fer i el què puc fer.



Poder parlar amb els fills i filles d'aquests condicionants de forma oberta, ajudant-los a disposar d'informació sobre el món del treball, sobre les diferents possibilitats d'estudis i sobre un mateix (autoconeixement, preferències, etc.), pot ser una bona manera d'ajudar-los a superar aquest moment i a elaborar el propi **projecte professional**, és a dir, un itinerari propi de passos, compromisos i esforços en què poder encaixar les seves preferències, els seus sabers i els requeriments de l'entorn.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Així mateix, cal que els pares i les mares siguin conscients que aquest procés de tria pot ser difícil per les **implicacions emocionals** que comporta, perquè demanen als adolescents no només tenir informació suficient i capacitat per aplicar-la adequadament, sinó també equilibri emocional i maduresa, per la qual cosa cal que les famílies puguin proporcionar aquest equilibri i ajudin, també emocionalment, a fer la tria.

– **L'adolescent és qui ha de fer la tria:** l'adolescent és qui ha de prendre la decisió sobre què estudiar o si optar per una experiència laboral directa, fonamentalment perquè serà una decisió que pot arribar a afectar en bona mesura el seu futur i cal que en sigui el protagonista principal, per bé o per mal. I és per aquest últim motiu, el temor dels pares al fet que el fill o filla s'equivoqui en l'elecció, el motiu pel qual aquests es neguitegen i poden arribar a imposar la seva opinió per sobre de la dels fills. La imposició del criteri patern, doncs, es pren per por que la decisió que els adolescents adoptin sigui poc encertada a causa de la seva inexperiència i que, d'una manera o altra, perjudiqui el seu futur. No obstant això, els pares i mares han de ser conscients que aquesta situació reflecteix tant una manca de confiança en les capacitats dels fills per prendre bones decisions (sobreprotecció, indefensió, etc.), com un excés de confiança envers els propis criteris. Per tant, la tria vocacional pot ser un motiu de friccions si l'adolescent no se sent acompanyat, sinó aclaparat pels mateixos pares. En definitiva, cal que els pares i les mares comprenguin la necessitat de no imposar els criteris paternes en la tria vocacional, ni tampoc anar a l'extrem contrari i desvincular-se de l'elecció, sinó que **la clau de l'èxit resideix a trobar un equilibri que els permeti aportar la seva experiència als fills i filles i, alhora, donar-los suport emocional per fer la millor tria possible.**

– **Podem educar per a l'elecció:** com a pares i mares podem ajudar de forma positiva els nostres fills i filles seguint aquestes recomanacions:

• **Què fer?**

- *Ajudar a conèixer i ajudar a conèixer-se:* ajudar el fill o filla a cercar informació sobre les professions que li interessin, sobre les possibilitats de continuar estudis, sobre el sistema educatiu, etc., i alhora ajudar-lo a identificar les seves capacitats i potencialitats, així com l'ajust amb les competències que necessitarà per a la professió que desitja (treballar l'encaix competencial des d'una vessant de projecte professional: com sóc? què vull fer? què necessito per fer-ho? quins elements del mercat laboral haig de tenir presents? com contrarestar-los? etc.).
- *Aportar informació sobre el món educatiu:* subratllar la importància de la formació i de l'aprenentatge permanent al llarg de la vida per tal d'adaptar-se a un món canviant, i en què el nivell educatiu encara segueix sent un factor protector de la desocupació i un dels elements a tenir en compte per a la qualitat de l'ocupació futura. Comentar el valor educatiu, social i personal dels aprenentatges (fomentar el gust per aprendre, etc.), ja que cal ser conscients que el valor de l'educació que reben els nostres fills sempre comença pels mateixos pares i la informació o percepció que en reben. En aquest aspecte, un tema que sovint els pares dels estudiants adolescents no tenen present és que cal mantenir una estreta relació amb els centres educatius dels seus fills i filles, tal com van fer durant etapes més primerenques: parlar amb els tutors o amb el departament d'orientació, comprovar si hi ha algun servei d'orientació al qual el jove pugui adreçar-se, etc.
- *Aportar informació sobre el món del treball,* donant una imatge realista i engrescadora, potenciant els valors relatius al món del treball (la necessitat d'esforç personal, la responsabilitat, el respecte, etc.), ja que moltes vegades els adolescents presenten una visió esbiaixada de la vida laboral idealitzant-la (guanyaran diners, seran independents, no hauran de cedir mai davant el




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Créixer dins i fora de casa: Lleure, formació i ocupació

cap, no hauran de formar-se, etc.) o bé negativitzant-la en excés (no trobaran mai feina, no seran capaços de mantenir un lloc de treball, els explotaran, guanyaran una misèria, etc.). Per tant, els hem d'ajudar a tenir una visió ajustada de la realitat, sent conscients que les primeres aproximacions sobre el que significa tenir una feina les han obtingut dels pares i mares, dels comentaris i les vivències que els han sentit explicar.

#### • Què evitar?

- Donar una visió negativa dels estudis o del treball i de les relacions laborals.
- Imposar els nostres criteris sobre en què ocupar-se.
- Pretendre que els adolescents ràpidament es defineixin per una única opció vocacional (som en un món canviant i totes les

opcions poden reconsiderar-se de nou).

- Menystenir les seves possibilitats o bé sobrevalorar-les.
- Evitar els determinismes i els retrets: sempre s'està a temps d'iniciar nous camins, mai és tard per considerar noves opcions si es considera que una primera tria ha estat errònia (dels errors se n'aprèn i, com tradicionalment es diu, rectificar és de savis!) i, per sobre de tot, mai criticar els fills si aquests veuen que van errar en la tria i demanen iniciar noves trajectòries.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3.2. Sessió monogràfica: "Aprofundint sobre els interessos com a pares i mares."

Més enllà dels elements bàsics per a la criança i l'educació dels fills i filles.

En la resta d'apartats que formen les idees clau d'aquesta guia, s'exposen els aspectes principals que influeixen l'educació en la família dels adolescents, prioritzant el coneixement de les característiques de l'etapa evolutiva dels fills i filles, així com les estratègies educatives i competències parentals a posar en joc per afavorir el seu desenvolupament com a persones.

Ara bé, en la convivència quotidiana familiar i en la interacció amb l'entorn i la societat, els pares i mares també es plantegen altres qüestions que potser no queden recollides o aprofundides en la present guia. Per aquest motiu, en la implementació dels cicles de tallers, s'ofereix als pares i mares participants en el programa que escullin un tema específic a treballar, a partir d'una llista de temàtiques proposades per la Secretaria de Família, amb un ponent convidat.



15 horizontal lines for writing notes.

## B. QUADRE DE CAPACITATS DELS FILLS I FILLES

A continuació es presenta un quadre organitzat en diferents àmbits on s'inclouen algunes de les capacitats més rellevants dels adolescents de 16 a 18 anys. Tanmateix, les propostes que s'assenyalen són indicatives, s'han d'ajustar a cada adolescent i a cada organització familiar i social.

### -COM SÓN?

- Cada cop es considera i el consideren més un adult, però encara té accions i reflexions de persona en etapa de creixement.
- Té molta cura del seu espai personal i de la seva autonomia.
- Mostra un gran desig, a vegades necessitat, d'independència i llibertat.
- Consolida els canvis físics de la pubertat i aquest aspecte el fa sentir insegur i vulnerable.
- No admet retrets pel seu comportament, malgrat que ell sap que no és correcte ni adequat, perquè en general li provoquen sensacions de ser tractat com una persona més petita i se sent incomprès.
- Assevera la seva persona amb accions d'oposició més que de defensa dels seus criteris, protesta davant de les situacions que signifiquen tradició, conformisme i criteris dels adults, sobretot el dels pares.
- Li molesten i demostra indiferència a les manifestacions d'afecte físic dels seus pares (petons, abraçades, carícies...), principalment quan es produeixen davant del seu grup d'iguals. Tot i això, segueix necessitant aquesta proximitat socioafectiva i cerca obtenir-la sense fer-la evident.
- Busca el seu propi camí i rebutja les propostes que li fan els seus pares, encara que les escolta i les guarda en els seus pensaments.
- Cada cop actua amb més independència i autonomia, descobreix la intimitat i té tendència a la introspecció. Augmenta la capacitat d'examinar les experiències internes.
- El seu pensament està tenyit pels seus sentiments. Posa molta càrrega afectiva en tot allò que pensa i diu.
- Augmenta la capacitat reflexiva, malgrat que els seus raonaments i arguments estan mancats de fonaments teòrics.
- Disminueixen les accions proposades pels canvis sobtats en els estats d'ànim. Augmenta, gradualment, l'estabilitat emocional i disminueixen els conflictes amb els progenitors.



### -AUTOCONEIXEMENT, COMUNICACIÓ I RELACIÓ

#### Individu i societat:

- Té la identitat cada cop més ferma i cohesionada. Es reconeix i s'accepta com a persona única i irreplicable.
- Necessita comprovar empíricament que els conflictes que se li presenten els pot resoldre i que tenen solucions possibles.
- Discrimina conductes, resultats i relacions, és capaç d'entendre i assumir els efectes d'aquestes accions.
- Actua amb més independència i se sent responsable per prendre decisions; és conscient dels seus propis límits, encara que a vegades els vol sobrepassar.
- Comprèn millor les intencions encobertes dels altres.
- Comprèn millor les idees i els missatges socials i polítics i opina sobre el funcionament de les diverses institucions, entitats i moviments socials.
- És capaç de comprometre's amb accions i moviments que li semblen de justícia social.
- Té la capacitat d'anar construint la seva marca personal.

#### Afectivitat:

- Coneix i entén els canvis biològics i psicològics que es produeixen a partir de la pubertat.
- Valora l'afectivitat com un aspecte fonamental de les relacions sexuals.
- Comprèn les dimensions de la sexualitat en relació amb l'afectivitat, la comunicació i el plaer.
- Coneix i mostra respecte per la varietat de les conductes sexuals humanes.
- Disposa d'informacions i coneixements sobre com prevenir els riscos associats a les relacions sexuals, així com dels professionals i els recursos als quals recórrer en cas de necessitat.





**Mediació i negociació:**

- Preveu una situació conflictiva i té mecanismes per evitar-la.
- Analitza les possibles solucions i escull la més adient.
- Té capacitat empàtica amb l'altra persona.
- Demana a l'altra persona que repari el mal produït o el repara ell mateix.

**Responsabilitat en l'àmbit domèstic:**

- Endreça la seva habitació i els seus armaris i espais (roba i material).
- Fa qualsevol tasca de neteja de zones comunes de la llar.
- Utilitza la cuina i els estris i la manté en un estat acceptable.
- Fa compres per a la llar.
- Té cura de germans més petits o familiars més grans.
- Fa un ús independent i completament autònom de la seva mobilitat a través dels mitjans de transport públic.

**Àmbit formatiu i ocupacional:**

- Exerceix un autocontrol de les tasques formatives.
- Planifica i gestiona el seu temps: de treball, d'estudi i de lleure.
- Planifica el treball formatiu, personal i grupal, tant en el temps com amb el material necessari.
- Té habilitats bàsiques per a la cerca de feina.
- Pot identificar-se amb adults que li poden ser significatius.

**Àmbit de temps de lleure:**

- Té la capacitat per gestionar les activitats de temps de lleure.
- S'implica, des del voluntariat, en tasques de monitoratge amb infants més petits.
- Estableix relacions d'amistat amb grups diversos i valora de manera positiva la diversitat.

**ÚS DE LES TECNOLOGIES I ELS AUDIOVISUALS****Televisió:**

- Selecciona la programació en funció dels gustos i de les propostes de la graella.
- Apaga el televisor quan el contingut escollit s'ha acabat i entén que l'ús incontrolat de continguts audiovisuals no ha d'eliminar altres activitats de la seva vida diària ni restar hores de son al seu descans.
- Comenta, de manera crítica, amb la família o altres adults el visionat de continguts audiovisuals.
- Demostra esperit crític davant dels continguts emesos.

**Informàtica i telefonia:**

- Gestiona l'ús correcte de la telefonia mòbil, la tauleta tàctil i el telèfon intel·ligent (*smartphone*).
- Utilitza un ordinador personal per a les seves activitats formatives o lúdiques.

**Internet i xarxes socials:**

- Accepta, encara que en ocasions li costa de complir, les normes de l'ús d'Internet i de xarxes socials, tot i que en moltes ocasions intenta negociar horaris de connexió i actuar amb responsabilitat quan es connecta a la xarxa.
- Comprèn i té cura de la necessitat d'autoprotecció a Internet i a les xarxes socials i no facilita informació personal ni familiar.
- No es descarrega programes de pàgines poc segures que podrien malmetre el disc dur del seu ordinador o que són de contingut no convenient.
- Vol contrastar la informació trobada.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## C. FITXES DE LES SESSIONS

### 1. Fitxa Sessió 1: “Saber fer, saber ser, saber estar... saber esperar”

#### 1.1. Contextualització

##### Descripció:

Quan fem referència als nostres fills i filles, moltes vegades pensem i diem frases plenes d'estereotips: “No saben el que volen, ni són responsables de res”, “No els podré entendre mai”, “Són uns egoïstes i uns ganduls”, “No tenen respecte per res ni per ningú”, i continuem amb altres on ens volem diferenciar d'ells com “Jo a la seva edat... ja treballava o ja feia tota la feina de casa...”.

Malgrat aquests pensaments no hem d'oblidar, en primer lloc, que nosaltres també vam ser adolescents i, d'una manera o altra, també presentàvem elements d'inconformisme i, en segon lloc, que l'adolescència és una etapa evolutiva i que, com a tal, té un inici i sempre té un final.

Com a pares i mares la nostra fita principal és **estimar i educar** i, en l'adolescència tardana, poder arribar a viure els primers passos de la **futura emancipació dels nostres fills**, no com una etapa de transició a la joventut dominada pel pessimisme, l'angoixa i el patiment, sinó com una **veritable època d'oportunitats, per créixer, per compartir i per reafirmar una identitat adulta equilibrada**.

##### Objectius:

- Obrir el cicle de tallers, presentar els objectius, conèixer els participants i les seves expectatives, i crear un clima de confiança en què tothom se senti còmode d'expressar el seu parer i les seves experiències.
- Compartir amb els pares i mares els seus neguits i preocupacions respecte a l'educació dels seus fills i de les seves filles en l'etapa de l'adolescència tardana.
- Conèixer el moment evolutiu de l'adolescència tardana i les seves implicacions en la consolidació de la identitat personal, social i psicosexual dels fills i filles.
- Adquirir consciència que els fills i filles estan iniciant el camí cap a l'emancipació i que es troben en una etapa de transició cap a la vida adulta, que ha de ser vista com plena d'expectatives i oportunitats.
- Reflexionar sobre com l'exercici de la criança positiva en aquesta etapa segueix basant-se en l'afecte i l'autoritat, i com la valoració d'aquestes dues dimensions en l'estil parental que els progenitors o tutors

exerceixin influència en bona mesura tant el desenvolupament de la personalitat dels fills i de les filles com la seva socialització.

##### Idees clau:

- L'adolescència tardana és el final d'una etapa que, en principi, no ha estat fàcil ni per als pares ni per als adolescents. És el moment d'avaluar si s'ha acomplert l'objectiu més important d'aquesta etapa, que és la **consolidació de la pròpia identitat personal, social i sexual**. L'adolescent està afrontant canvis importants, des de diferents perspectives, ja siguin físiques, psicològiques i socials. En aquests moments, **els pares i les mares han de potenciar una relació basada en la qualitat i no en la quantitat**.
- **Comunicar-se amb el seu fill o la seva filla amb una escolta activa i una mirada atenta** (és tan important el que ens diuen com el que no ens diuen). La quantitat d'emocions i sentiments, positius i negatius, que mostra un adolescent, fa que els pares i mares en ocasions mostrin angoixa i desconcert perquè no saben com respondre davant de les demandes i les respostes dels seus fills i filles. Aquest fet fa que entrin en el desànim i pensin que tot el procés educatiu i d'acompanyament s'ha malmès o no ha servit per a res. Però, tot al contrari, han de poder adaptar-se a aquesta etapa evolutiva desenvolupant o introduint **noves estratègies educatives**.
- Acompanyar i ajudar la persona adolescent. Un **acompanyament lateral** (ni davant: estirant, ni darrere: empenyent). Els pares i mares s'han de mantenir a prop, però els adolescents necessiten uns adults segurs i que respectin els seus temps i els seus ritmes evolutius i que, a la vegada, respectin el seu desig de llibertat i d'emancipació.
- Durant aquest procés els pares i mares han d'ajudar els seus fills i filles que aprenguin a reconèixer i analitzar situacions, identificant els aspectes i les conseqüències positives i negatives de cada una, aprendre a prendre decisions per després actuar i estar preparat per acceptar-ne les conseqüències. Per a fer-ho cal que tinguin  **presents les quatre C de l'afecte i l'autoritat: coherència, consistència, continuïtat i consideració**.
- Els pares i mares han de conèixer els seus fills i filles i ajudar-los a fer que coneguin les seves capacitats: quins són els seus límits i com es construeixen les seves oportunitats, per així crear un clima de respecte i confiança mutus i aconseguir uns espais de relació on puguin actuar amb capacitat empàtica i comunicativa.
- Cal que els pares i mares **superin por i inquietuds** i puguin afrontar l'etapa de l'adolescència tardana com una època d'oportunitats de creixement molt valuosa per als seus fills i filles.

## 1.2. Desenvolupament

### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cal col·locar les cadires en cercle perquè tots els participants es puguin veure) i poder donar la benvinguda a cada família quan arriba, amb una actitud positiva i amable. Si es creu oportú es poden col·locar les cadires amb les mateixes famílies, potser no en aquesta primera sessió, però sí en les següents, ja que és positiu que se sentin implicades.

### Dinàmiques durant la sessió:

Les dinàmiques que aquí es proposen són un suggeriment que s'ha d'ajustar i adaptar al grup amb qui s'està treballant, als seus interessos i a la pròpia dinàmica que es generarà durant la sessió.

#### **Activitat 1\_ Presentació de la persona dinamitzadora i dels participants (15 min).**

El dinamitzador o dinamitzadora donarà la benvinguda a totes les persones participants, es presentarà (de manera molt breu: nom i cognom, la formació i, si es considera adequat, l'experiència en aquest àmbit) i prepararà el grup per a la dinàmica de presentació. Repartirà retoladors i adhesius on hi hauran d'escriure el nom.

**Presentació dels participants.** Els participants s'hauran d'aixecar i formar parelles. S'aconsejarà que s'agrupin amb persones amb les quals no es coneixen gaire perquè es presentaran mútuament (nom, nombre de fills, ocupació, etc.) durant uns cinc minuts, i cada persona escriurà el seu nom en un adhesiu i se l'enganxarà en un lloc visible. Després, el dinamitzador o la dinamitzadora demanarà que tornin a seure al seu lloc i cadascú presentarà la seva parella. Si el grup és senar, es podrà fer un trio per tal que tothom pugui compartir amb algú altre la presentació. Si alguna persona arriba més tard, es podrà presentar ella mateixa perquè és important que tothom es presenti.

#### **Activitat 2\_ Informacions generals. Plantejament participatiu (5 min).**

Finalitzades les presentacions, el dinamitzador o dinamitzadora explicarà breument algunes informacions generals que ajudaran a situar les persones que participen en el cicle de tallers:

- L'objectiu del cicle de tallers és reflexionar, compartir experiències, dubtes i estratègies sobre l'educació dels fills i filles entre els 16 i els 18 anys per tal de promoure la parentalitat positiva i la preservació familiar.
- El programa consta de sis sessions, basades en la participació activa dels assistents. Cada una se centra en un tema que habitualment amoïna els pares i les mares amb fills adolescents entre els 16 i els 18 anys. En la sisena sessió es comptarà amb un ponent convidat que aprofundirà en un tema concret a triar entre una llista específica proposada per la Secretaria de Família i que en aquesta primera sessió es presentarà als participants. Un cop llegida i comentada la llista de possibles temes a escollir s'informa que, en finalitzar la segona sessió del cicle de tallers, el grup haurà de decidir quin tema és el que més els interessa.

#### **Activitat 3\_ Compartim expectatives i preocupacions. Dinàmica de descobriment. (40 min).**

La dinàmica es desenvoluparà en tres moments diferenciats:

**Individualment. Preguntes i neguits que tots duem a dins (10 min).** La persona dinamitzadora repartirà dues notes adhesives o dues targetes en blanc a cada participant perquè hi escriguin la seva resposta a les qüestions següents en relació amb l'educació dels seus fills i de les seves filles (una en cada nota adhesiva o targeta).

- **Què us agradaria que us aportés venir a aquestes sessions?**
- **Quines** són les preocupacions que us agradaria compartir?

**Grups de 3 o 4 persones que no es coneixen. Coincidim (10 min).** Es facilitarà als participants un espai, en la mateixa aula i se'ls demanarà que es posin en cercle, i que exposin en petit grup les qüestions que els neguitegen respecte als seus fills o filles i que han escrit prèviament de forma individual, per tal de fer-ne un recull breu per compartir en gran grup. La persona dinamitzadora passarà pels grups i escoltarà el que s'hi exposa, respondrà dubtes, si cal, i es mostrarà disponible per si algun grup la necessita.

**Grup gran. Compartim (20 min).** La persona dinamitzadora recollirà (en un PowerPoint, una pissarra convencional o digital, un paperògraf, una cartolina grossa o un mural de paper) totes les aportacions dels grups en dues columnes: expectatives i preocupacions.

**Objectiu de la lectura de les expectatives i preocupacions:**

- Afavorir la cohesió i la definició de l'objectiu del grup i dels seus membres.
- Iniciar la creació d'un clima de confiança i cooperació per compartir interessos, preocupacions, experiències i coneixements.
- Generar implicació i un marc de treball comú i propi del grup.
- Conèixer els interessos i les preocupacions comuns dels participants, així com l'encaix amb els continguts de les sessions.
- Aportar informació a la persona dinamitzadora sobre les expectatives inicials, i si aquestes s'ajusten a les preocupacions expressades i a les sessions del cicle.
- Caldrà deixar clar que no són classes ni tampoc es donaran receptes tancades perquè les famílies i els adolescents no són homogenis i, per tant, la família haurà d'ajustar les estratègies al seu context.

Aquest material ens ha de servir de guia per a conduir la resta de les sessions, ja que ajudarà la persona dinamitzadora a acotar la transmissió d'idees clau als pares i mares segons les seves inquietuds principals. Cal que la persona dinamitzadora reculli aquesta informació (segons el tipus de suport escollit: presentació, mural, etc.) i la custodii fins a l'última sessió (6a), en la qual, en la dinàmica de tancament del cicle de tallers, la tornarà a comentar amb els pares i mares per saber si s'han **acomplert les expectatives i s'han dissipat les preocupacions**.

**Actiuitat 4\_Introducció a la temàtica. Plantejament participatiu (15 min).**

La persona dinamitzadora presentarà les idees clau (10 min) del tema que centrarà la sessió "Estimar i educar: acompanyar, entendre i comprendre als adolescents", i intentarà enllaçar aquests continguts amb les expectatives i les preocupacions detectades durant la dinàmica inicial, posant de manifest diferents qüestions: que no podem parlar ni fer referència a una única adolescència, que els temps dels adolescents no són iguals als temps dels adults.

La mateixa fitxa i els continguts de la guia didàctica serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau i enllaçar-les amb els condicionants evolutius d'aquesta etapa.

**Visionat vídeo (5 min).** Per introduir una nota d'humor i seguir en l'aprofundiment de la temàtica, es podrà visualitzar i comentar el vídeo següent:

- Programa "Via Llibre" de TV3 - capítol 65: **Adolescència** (14/05/2013). **1 min 03 seg – 2 min 07 seg**

<http://www.tv3.cat/videos/4575351/Via-llibre%E2%80%9494capitol-65-Adolescencia>

Un cop visionat el tall proposat, la persona dinamitzadora demanarà als participants quina és la seva opinió sobre les opinions i els comentaris reflectits en el vídeo. L'objectiu d'aquest breu intercanvi d'idees i opinions és que la persona dinamitzadora pugui emmarcar les característiques evolutives i socials d'aquesta etapa, i comenti la necessitat d'encarar-la com a pare o mare amb una visió optimista.

**Actiuitat 5\_Anàlisi de cas. Com es pot resoldre la situació? (35 min).**

**Treball en petit grup (15 min).** Els participants hauran d'organitzar-se en quatre grups (si és possible diferents dels ja constituïts en la dinàmica anterior) per treballar sobre quatre situacions que presentarà la persona dinamitzadora (vegeu el material didàctic **Actiuitat 5.S1** per comentar). Un cop la persona dinamitzadora hagi exposat les situacions en veu alta, es repartiran aquestes situacions per escrit als grups, una de diferent per a cada grup, amb l'objectiu d'analitzar i respondre la pregunta següent:

- Com reconduiríem la situació?



**Consideracions:**

Aquesta pregunta o reflexió ha d'afavorir compartir dubtes, punts de vista diversos, coincidents i estratègies sobre com encarar l'educació dels fills i filles adolescents. En les respostes seria interessant que sorgissin a comentar aquestes qüestions:

- La intencionalitat educativa que cal tenir present en el paper de pare i mare: els criteris dels pares han de ser més forts i més fermes que els impulsos i desitjos dels adolescents, per tant, cal exercir l'autoritat (mantenir i imposar un cert nivell de jerarquia) i una forta afectivitat (que mantingui la relació d'intimitat i confiança amb els fills i permeti mantenir bons nivells comunicatius).
- La importància de no infantilitzar aquesta etapa evolutiva, facilitant eines als fills i filles per poder observar, reflexionar, actuar i avaluar.
- La consolidació dels importants canvis físics, psíquics, socials i emocionals que està passant l'adolescent i la seva necessitat de diferenciar-se del món dels adults, món al qual vol arribar al més aviat possible.
- Respectar el temps dels nostres fills i filles i, per tant, el saber ser, saber estar i saber fer, els hem d'afegir al saber esperar, tenir paciència per respectar el món en què viu l'adolescent, i prendre consciència sobre el fet que continuem sent com a pares i mares el seu punt de referència.
- Mantenir sempre el diàleg obert: per totes les vies i els canals de comunicació possibles (físics i virtuals) i expressar, des de la posició de pare i mare (no d'amistat) un afecte constant i inamovible, però sense oblidar la necessitat que té l'adolescent dels límits educatius que han de presentar els pares.
- Entendre que hi ha certes normes que cal consensuar prèviament entre els progenitors i que les normes que potser ens eren útils en altres etapes del creixement dels fills i filles potser s'han de replantejar en l'adolescència.
- Mantenir en la relació amb l'adolescent quatre actituds educatives cabdals basades en les 4 C de l'exercici parental: coherència, consistència, continuïtat i consideració.

**Debat obert (20 min).** Per posar en comú les reflexions i les propostes aportades en els grups petits de treball, la persona dinamitzadora demanarà als participants que tornin al grup gran i comparteixin la situació que ha analitzat cada grup, les reflexions sorgides i les respostes que han treballat.

**L'objectiu** serà compartir les aportacions dels grups i veure les similituds o diferències en les respostes. A mesura que avanci el col·loqui, la persona dinamitzadora haurà d'estar molt atenta que tots els pares i mares participin, i a recollir els dubtes i les dificultats per intentar, de forma grupal, convertir-los en estratègies.

La persona dinamitzadora, a l'hora de donar suport al debat obert i a l'anàlisi d'estratègies, pot utilitzar les indicacions referents en el material didàctic (vegeu **Activitat 5.S1** amb clau de resposta).

## Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

**Tancament i recordatori (10 min):** el dinamitzador o la dinamitzadora llançarà als participants alguna pregunta oberta per tal de fomentar la conscienciació que la sessió els ha estat d'utilitat i, alhora, facilitar el fet de posar en pràctica alguna idea. **L'objectiu** no és tancar la sessió amb unes conclusions vàlides per a tothom, sinó donar l'oportunitat d'expressar i compartir algunes idees més concretes que han anat sorgint i que han estat útils a les famílies.

Com que és la primera sessió, la idea és pensar en una pregunta (no fer-ne una llista) en funció de com ha anat la sessió i dir-la per tal que contestin les persones que vulguin, no obligant tothom a respondre. Hi ha persones que necessiten temps i aquest tipus de tancaments, on han de parlar sense gaires moments per pensar, els pot fer marxar amb incomoditat.

### Exemples de preguntes:

- *Amb una paraula, què us emporteu de la sessió d'avui?* (poden sortir paraules com: calma, compartir, tranquil·litat, dubtes, etc.).
- *Durant la sessió hem anat compartint idees, experiències; digueu molt breument Què us sembla que podria ser útil després de la sessió d'avui? Quina qüestió us ha semblat més complicada?*
- *Quina idea o estratègia us agradaria tenir més present o utilitzar?*

**Si no hi ha gaires comentaris**, es podrà estirar el temps a partir de la resposta d'algun pare o mare amb una pregunta de l'estil: *És interessant el que has dit, a algú altre també li pot ser útil?*

**Per acomiadar-se:** en aquesta primera sessió, el dinamitzador o la dinamitzadora demanarà als participants com s'han sentit en el grup, si els ha interessat, i hauran de manifestar explícitament que s'han trobat molt bé en el grup, que els sembla que faran una bona feina (si és així).

Cal agrair la participació a totes les persones i recordar la data, hora i temàtica de la sessió següent que, amb el títol "Endevina qui ve a sopar aquesta nit!" abordarà *l'afectivitat, l'educació emocional, la identitat sexual i el primer amor dels adolescents*. Si cal, endreçarem les cadires entre tots i fomentarem que tothom hi participi. És convenient situar-se a prop de la sortida per acomiadar els assistents i atendre els comentaris d'alguna família. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final..

## Recursos:

### Material

- Etiquetes grans i retoladors per posar-hi el nom dels participants (**Activitat 1.S1**).
- Notes adhesives o targetes en blanc per omplir amb expectatives i preocupacions, retoladors gruixuts i/o xinxetes (**Activitat 3.S1**).
- Vídeo de l'**Activitat 4.S1**.
- Fotocòpies de les situacions a comentar (**Activitat 5.S1** per comentar).
- Guia de fonaments i reflexions per a la persona dinamitzadora (**Activitat 5.S1** amb clau de resposta).
- Fulls en blanc, llapis i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció.
- Paper mural i/o cartolines.

### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per a poder fer petits grups..

## Material didàctic:

### Activitat 5.S1 per comentar.

#### Situació 1. Tot el dia fora de casa i, quan hi és, sembla talment que no hi sigui.

"En Manel es passa tot el dia fora de casa (a l'institut, a la biblioteca, a fer un tomb...) i quan arriba a casa es tanca a la seva habitació. No parla amb ningú de casa i quan ho fa sempre està de mal humor."

#### Com es podria reconduir la situació?

Reflexions i alternatives de resolució:

---



---

**Situació 2. De l'aïllament total a l'explosió emocional... No l'entendem!**

"La Martina cada cop es passa més hores a casa, però a la vegada cada cop li costa comunicar-se més amb nosaltres, si per ella fos, fins i tot dinaria i soparia tota sola. A vegades sembla que no vulgui saber res de nosaltres, però de cop ens comença a explicar i abocar moltes emocions i sentiments, sense aturar-se. I, al final, sempre em diu que no l'escolto o que no la vull entendre."

**Com es podria reconduir la situació?**

Reflexions i alternatives de resolució:

.....

.....

**Situació 3. És com si no hi fos...**

"En Ricard es passa hores i hores ajagut davant del televisor o assegut davant de l'ordinador. Ja li dic jo: 'A la teva edat no tenia temps per fer el badoc tot el dia'."

**Com es podria reconduir la situació?**

Reflexions i alternatives de resolució:

.....

.....


**Situació 4. A casa tenim la pell fina.**

"La Meritxell, quan arriba a casa no para de fer bromes als seus germans més petits i a nosaltres, es fica amb el que fem i el que hauríem de fer, però un cop ens ha fet empipar a tots, s'aïlla en el seu món i no deixa que ningú li digui res i, sobretot, que ningú li faci cap petita broma. I cada dia és igual, ella empipa, però no tolera que ningú l'empipi."

**Com es podria reconduir la situació?**

Reflexions i alternatives de resolució:

.....

 **Activitat 5.S1 amb clau de resposta****Situació 1. Tot el dia fora de casa i, quan hi és, sembla talment que no hi sigui.**

"En Manel es passa tot el dia fora de casa (a l'institut, a la biblioteca, a fer un tomb...) i quan arriba a casa es tanca a la seva habitació. No parla amb ningú de casa i quan ho fa sempre està de mal humor."

**Com es podria reconduir la situació?****Reflexions a fer emergir:**

- Totes les accions educatives que s'han dut a terme i les que s'han de continuar duent a terme no són ni seran inútils. Cal saber desconstruir el paper de pare i de mare, i presentar-se d'una manera diferent. Cal apostar per l'educació, però cal introduir noves estratègies que estiguin adaptades a l'edat, a les seves característiques i a les situacions de la societat actual.
- És important saber escoltar els adolescents, i també saber esperar els seus moments personals i vitals. El temps de l'adolescent és diferent al nostre i, a vegades, hem de saber i poder sincronitzar els nostres rellotges amb el seu. Cal construir i/o mantenir un clima positiu de confiança i de respecte, que permeti gaudir de llibertat, dintre d'un marc de convivència familiar.
- Les emocions i la seva gestió ocupen un espai molt important en aquest procés de transició cap a l'edat adulta. Que els adolescents puguin manifestar les seves emocions i els seus sentiments en un clima de confiança i de benestar és molt important per al seu creixement personal i que hi hagi un espai on complementin l'afecte i l'autoritat.

**Situació 2. De l'aïllament total a l'explosió emocional... No l'entendem!**

"La Martina cada cop es passa més hores a casa, però a la vegada cada cop li costa comunicar-se més amb nosaltres, si per ella fos, fins i tot dinaria i soparia tota sola. A vegades sembla que no vulgui saber res de nosaltres, però de cop ens comença a explicar i abocar moltes emocions i sentiments, sense aturar-se. I, al final, sempre em diu que no l'escolto o que no la vull entendre."

**Com es podria reconduir la situació?****Reflexions a fer emergir:**

- La comunicació verbal i no verbal entre pares i fills és un lligam, quasi invisible, que ens acompanya tota la vida, i que durant aquesta etapa no es pot ni obviar, ni trencar. Els adolescents moltes vegades no saben com expressar els seus sentiments i emocions i quan tenen les paraules i el moment adequats hem de saber escoltar-los i ajudar-los.
- En aquesta etapa hem de fer i saber fer preguntes sobre la vida dels nostres fills i filles, però no hem d'esperar una resposta al moment, sinó que hem d'estar disposats a escoltar-la quan arribi.
- Ara més que mai els nostres fills i filles necessiten uns adults que els acompanyin i que tractin de comprendre'ls i que els ajudin a fer que ells i elles es comprenguin. Els pares i les mares han d'estar preparats, en estat d'alerta, per escoltar i aconsellar quan així ens ho demanin o quan ho considerem necessari.

**Situació 3. És com si no hi fos...**

"En Ricard es passa hores i hores ajagut davant del televisor o assegut davant de l'ordinador. Ja li dic jo: 'A la teva edat no tenia temps per fer el badoc tot el dia'."

**Com es podria reconduir la situació?****Reflexions i alternatives de resolució:**

- La capacitat empàtica és una de les eines més importants en el procés d'educació i de socialització, saber posar-se en el lloc dels nostres fills i filles, observar-los, escoltar-los i intentar comprendre'ls, i no minimitzar ni rebaixar allò que ells consideren important i, a vegades, imprescindible. Allò que sembla una obvietat o una futilesa per als adults pot significar un món ple d'oportunitats per als adolescents.
- Que els pares i les mares comparin les reaccions dels seus fills i de les seves filles amb les seves pròpies vivències quan tenien la seva edat pot ser contraproductiu, atès que els moments vitals van canviant amb les societats. No és el mateix la societat dels pares i de les mares, una societat estable i més homogènia, que la societat actual, complexa i en continu canvi com la que els ha tocat viure a ells. Hem de buscar espais que ens aproximem i hem de defugir afirmacions irrefutables com: "Jo a la teva edat ...".
- Els pares i les mares han de tenir present que el pas de l'adolescència a l'edat adulta és una etapa de transformacions profundes i minucioses on la persona busca reafirmar, ordenar, la seva identitat. Per això necessita desconstruir-la, a poc a poc i amb el nostre acompanyament.
- Fruit del creixement biològic i dels canvis hormonals, durant aquests períodes, es presenta un cansament extrem, a vegades sense cap tipus d'acció anterior. Aquest cansament sobtat produeix símptomes d'apatia i d'esgotament.

#### Situació 4. A casa tenim la pell fina

“La Meritxell, quan arriba a casa no para de fer bromes als seus germans més petits i a nosaltres, es fica amb el que fem i el que hauríem de fer, però un cop ens ha fet empipar a tots, s’aïlla en el seu món i no deixa que ningú li digui res i, sobretot, que ningú li faci cap petita broma. I cada dia és igual, ella empipa, però no tolera que ningú l’empipi.”

#### Com es podria reconduir la situació?



##### Reflexions i alternatives de resolució:

- En l’adolescència tardana l’expressió de sentiments és encara molt ambivalent, explosiva i tancada, en un breu espai de temps. Per posar un exemple, és com la nata en esprai que quan surt del pot està molt explosiva però que ràpidament es desfà. No tenen terme mitjà, és per això que hem de saber aprofitar les poques oportunitats que ens faciliten.
- Els adolescents, en aquests moments, tenen tendència a l’exhibicionisme social i, sobretot, familiar. És per això que en ocasions busquen el reconeixement o l’impacte familiar per demostrar a tothom que ells són importants, els més importants.
- La seva ambivalència, la recerca constant de la seva identitat, els fa refugiar-se en la seva intimitat, que hem de vigilar i, a la vegada, respectar.



## 2. Fitxa Sessió 2: “Endevina qui ve a sopar aquesta nit!”

### 2.1. Contextualització

#### Descripció:

L'**afectivitat, la consolidació de la identitat sexual i el primer “gran” amor** és un moment en què conèixer-se i reconèixer-se és de màxima importància per a la pròpia **cura emocional de l'adolescent**, la identificació de la seva sexualitat i la recerca de l'amor romàntic.

Es comentarà amb els pares i les mares la necessitat **d'acompanyar i d'ajudar els adolescents** en aquests moments de dubte i d'incertesa sobre la seva sexualitat i les seves primeres relacions sexuals. Aquests moments són molt importants per a la vida quotidiana dels fills i de les filles i també de les famílies.

Reflexionarem sobre com des del **rol parental** s'han de gestionar **les autoritats i els afectes i posicionar els límits** davant de situacions que si no som capaços d'analitzar abans d'actuar ens poden sobrepassar.

#### Objectius:

- Reflexionar amb els pares i les mares sobre el món dels adolescents i com experimenten i fan front a les primeres mostres d'afectivitat i de sexualitat.
- Compartir amb els pares i les mares preocupacions i sentiments que els ajudin a aprendre a cuidar emocionalment els seus fills i filles, i tenir eines per guarir-se i, a la vegada, saber-se autoprotegir.
- Acceptar la identitat personal i sexual dels fills i de les filles, ajudar-los, donar-los suport, si és oportú, en aquest procés de presa de decisions..

#### Idees clau:

- Els adolescents, en aquest moment, necessiten més que mai **la mirada i l'escolta dels seus pares i mares, que són per a ells i elles els seus referents adults**, requereixen que els acompanyin i que estiguin atents a totes les vivències que s'aniran produint.
- Els pares i les mares han de fer **atenció i tenir cura del benestar emocional** dels seus fills i filles. Aquests han de tenir el nostre suport, el més incondicional possible i, per tant, hem d'intentar mantenir una comunicació, verbal i no verbal, fluida, i intentar escoltar i **no jutjar**.
- Els adolescents busquen, necessiten, un espai de recerca de noves formes d'estimar i de buscar afectes: és el descobriment de la seva **identitat sexual i de les primeres relacions sexuals**.
- La recerca de la identitat sexual ens porta a un altre moment vital per als adolescents: **l'amor romàntic i l'amor físic**. Un amor que es planteja d'acord amb tres aspectes: **l'atracció, la intimitat i el compromís**.
- **Ajudar** i compartir amb els adolescents les incerteses i inquietuds que comporten les primeres relacions sexuals.

### 2.2. Desenvolupament


#### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cadires en cercle perquè tots els participants es pugin veure) i el material, i rebre a cada família amb una actitud positiva i amable. Recordeu que cal referir-se a cada participant pel nom sempre que sigui possible.

**Inici (10 min)**. S'iniciarà la sessió donant la benvinguda i preguntant si, arran de la sessió anterior, algú ha pogut posar en pràctica alguna de les estratègies que van anar sorgint o vol compartir algun canvi iniciat. També es recolliran els dubtes o les dificultats que hagin sorgit durant aquest temps.

## Dinàmiques durant la sessió:

Les dinàmiques que aquí es proposen són un suggeriment que s'ha d'ajustar i adaptar al grup amb qui s'està treballant, als seus interessos i a la pròpia dinàmica que es generarà durant la sessió.

 **Activitat 1\_Els primers "amors", els primers descobriments. Visionat i debat (15 min).**  
Es projectaran tres vídeos molt curts per iniciar la sessió:

- Anunci "*Tus viejos lo saben*" en clau d'humor del despertar sexual adolescent (55 seg).  
<https://www.youtube.com/watch?v=WR0lyAJn6-8>.
- Programa Sense embuts" de TV3: "*Adolescents (2 min 35 seg). Relacions sexuals i primera parella*". Vuit nois i noies adolescents parlen del seu cos, sobre què els agrada el què no, a més, en aquest petit tall ens explicaran els seus primers amors i les seves primeres relacions sexuals.  
<http://www.tv3.cat/videos/736389> (tall de 9 min 35 seg - 12 min 19 seg).
- **Campanya contra el alcohol en joves (0 min 26 seg)**\_Campanya de sensibilització sobre els efectes de l'alcohol del Ministeri de Sanitat i Consum del Govern espanyol  
<https://www.youtube.com/watch?v=kjpcogidgeg&feature=related>.
- **Tall de la pel·lícula Adivina quién viene esta noche (2 min 12 seg)**. Com les parelles dels fills i filles poden complir o no les expectatives dels pares... Pot donar lloc a introduir els temes clau de la sessió, com una presentació que provoqui la reflexió en el grup.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZqzbWu-Ovfk>.


Un cop visionats els diferents talls proposats, la persona dinamitzadora demanarà als participants si aquestes situacions formen part de l'imaginari que tenen dels adolescents envers la sexualitat i l'afectivitat, i quin d'aquests comparteixen.

**L'objectiu** d'aquest breu intercanvi d'opinions és permetre a la persona dinamitzadora introduir la temàtica de la sessió i poder comentar amb les famílies la importància de facilitar un entorn familiar accessible en el quals els adolescents puguin expressar els seus sentiments i siguin escoltats en relació amb la seva sexualitat.

 **Activitat 2\_Introducció a la temàtica. Plantejament participatiu (10 min).**

El dinamitzador o la dinamitzadora exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió:

**l'afectivitat, la identitat sexual i el primer amor** i preguntaran quins aspectes els interessin més, els preocupen o senzillament aquells dels quals voldrien parlar, en relació amb les opinions possiblement ja expressades en la dinàmica anterior. La fitxa i la Guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau que ajudin a centrar el marc de la temàtica a treballar.

 **Activitat 3\_Desorientació dels fills i filles, neguits dels pares i de les mares. Debat (60 min). Treball en grup petit (30 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que facin grups de quatre persones (si és possible, es demanarà als participants que escullin persones amb qui encara no hagin compartit grup anteriorment). Cada grup buscarà un espai i es posarà en cercle per fer tres exercicis que poden basar en experiències o inquietuds pròpies:

**(15 min).** Escriuran en un full tres columnes: en una hi escriuran els neguits en relació amb **què en pensen i què atrau els adolescents en el primer amor**; en la següent, **què en pensen i opinen els adults** i, en la tercera, **accions per potenciar la relació entre pares, mares, fills i filles**. Per millorar la reflexió i fer més didàctica l'activitat, la persona dinamitzadora pot plasmar en algun suport que tothom pugui veure (pissarra, projector, etc.) un quadre orientatiu (vegeu el material didàctic **Activitat 3.S2**).

**(15 min).** Elaboraran entre **tres i cinc propostes per obtenir estratègies** per abordar el tema de l'afectivitat i la sexualitat amb els seus fills i filles adolescents. Durant aquesta estona, la persona dinamitzadora passarà pels grups per aportar-hi, si ho creu convenient, continguts i elements addicionals o senzillament per escoltar, resoldre dubtes i per anar coneixent els diferents participants del grup i del taller.

**Debat obert (30 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que s'asseguin en rotllana tal com estaven a l'inici de la sessió.

**(10 min).** Els grups presentaran el resultat dels dos exercicis a través d'una persona portaveu, i la persona dinamitzadora recollirà les aportacions en una pissarra, un paper mural o bé en una paperògraf o ordinador connectat a un projector.

**(20 min).** A partir de les idees i propostes recollides en el punt anterior, s'intentarà elaborar entre tots els participants un document sobre **recomanacions i estratègies per abordar l'afectivitat i la sexualitat** amb els fills i filles adolescents a partir de les propostes, les preocupacions i les possibles solucions que exposen els pares i les mares i que hauran compartit a l'aula. La persona dinamitzadora

s'encarregarà de recollir i ordenar les idees que es vagin tractant en una pissarra o suport similar, a la vegada que intentarà moderar el debat de manera que es tinguin en compte totes les aportacions exposades.



#### Els aspectes importants que han de sorgir són:

- La recerca constant del diàleg, mitjançant la comunicació i la informació, és una eina molt important per facilitar estratègies als fills i filles per fer front a situacions que en un primer moment poden ser de recerca de plaer, però que es poden convertir en conductes de risc.
- Els pares i les mares han de mantenir una actitud positiva per acompanyar els seus fills i filles, no han de transmetre postures negatives, sinó que han de donar suport a les línies positives de cada acció.
- S'ha d'ajudar i compartir amb els fills i filles les incerteses i inquietuds davant de les primeres experiències afectives fora de l'entorn familiar i sexuals.
- Escoltar i plantejar en els possibles riscos físics i psicològics són funcions importants que han d'exercir els pares i les mares en aquests moments.

**L'objectiu** de l'activitat és compartir estratègies parentals en relació amb l'afectivitat i la identitat sexual entre les diferents famílies.

#### **Activitat 4\_Escollir el tema de la sessió 6 (15 min).**

La persona dinamitzadora recordarà els temes a escollir i demanarà una votació de preferències per decidir quina serà la temàtica monogràfica de l'última sessió.

## Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

**Tancament i recordatori (10 min).** Es proposarà acabar la sessió compartint alguna idea, propòsit de millora, canvi o consolidació. Si cal es podrà fer una **pregunta oberta**: “Què destacaríeu del que s’ha dit avui?”, o bé es demanarà que cadascú (sense forçar) amb una paraula o frase curta digui amb què es queda de les dues sessions que s’han centrat a les relacions entre pares i fills. Si encara hi ha persones que no volen participar en aquests moments de tancament, s’han de respectar i, per tant, deixar que siguin moments més lliures i no demanar respostes a tots els participants..

**Per acomiadar-se:** cal agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l’hora i la temàtica de la sessió següent que, amb el títol “Els mars en calma no creen bons mariners”, farà incidència en quins són els **malestars adolescents** i quins en són els **factors de protecció**.

Si cal, s’hauran de recollir les cadires i fomentar que tothom hi participi. És bo situar-se a prop de la sortida per acomiadar les famílies o recollir-ne els comentaris. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final.

## Recursos:

### Material

- Vídeos (**Activitat 1.S2**).
- Fotocòpies del material a treballar pels pares i mares de l’**activitat 3.S2** per comentar.
- Quadre d’orientacions per a la persona dinamitzadora (**Activitat 3.S2** amb clau de resposta).
- Fulls en blanc, llapis i bolígrafs.
- Ordinadors i equip de projecció.
- Paper mural o cartolines

### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per poder fer petits grups..

## Material didàctic:

**Activitat 3.S2 per comentar.**

| Adolescents i primer amor | Què pensen els adolescents | Què pensen i opinen els adults |
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|

| Recomanacions i estratègies per abordar l’afectivitat i la sexualitat: |  |  |
|--|--|--|
|--|--|--|

**Activitat 3.S2 amb claus de resposta (quadre orientatiu)**

| Adolescents i primer amor                            | Què pensen els adolescents                      | Què pensen i opinen els adults                |
|--|---|---|
| Noves experiències.                                  | Atracció interpersonal.                         | Conductes de risc innecessàries.              |
| Noves formes d’afecte i de relacions interpersonals. | Recerca de la intimitat i sentir-se acompanyat. | Dificultats de diàleg amb els fills i filles. |
| Procés de transició al món adult.                    | Compromís personal.                             | No saber com fer front a aquesta situació.    |
|  | Vivències intenses del moment.                  | Por als nous compromisos dels fills i filles. |

## 3. Fitxa Sessió 3: “Els mars en calma no creen bons mariners”

### 3.1. Contextualització

#### Descripció:

La família esdevé per als adolescents un **grup complex en constant evolució**, que provoca sensacions ambivalents, d'una banda hi ha situacions que provoquen conflictes que en ocasions semblen irresolubles i, d'altra banda, la família esdevé un espai per enfortir-nos i protegir-nos davant les possibles i fortes borrasques exteriors.

La família té, principalment, unes **funcions emocionals** que són alhora potenciadores del creixement personal (**introjectives**) o que generen disfuncions personals en l'àmbit familiar (**projectives**).

Així, els adolescents, i tots plegats, vivim en una societat acceleradament canviant i convivim amb nombrosos **factors de risc** que poden afectar (i afectar) els adolescents en la mesura que són un grup de població altament vulnerable. Els pares i les mares han de poder dotar els seus fills de **factors de protecció** que els permetin superar aquestes vulnerabilitats.

#### Objectius:

- Aprendre a detectar els possibles factors de risc i de protecció en l'adolescència, amb la finalitat de reduir o minvar la probabilitat que succeeixin conductes no desitjades.
- Desenvolupar una escolta i una mirada activa cap a les conductes i activitats dels adolescents per ser capaços de conèixer quins són els seus neguits i les seves preocupacions, i així poder-nos anticipar als possibles trastorns de conducta.
- Potenciar els factors de protecció ens permet reduir i fer minvar la probabilitat que succeeixi una conducta no desitjada, alhora que disminueixen els efectes negatius que l'etapa adolescent provoca sobre el seu benestar.

#### Idees clau:

- Les famílies presenten unes **funcions emocionals introjectives** que promouen el creixement personal i social (amor, esperança, contenció i estimulació del pensament) i que, per tant, són **factors de protecció** per als adolescents.
- Les **funcions emocionals projectives** que emanen les famílies són aquelles que generen disfuncions (odi, desesperació, angoixa, creació de mentides i confusió), són **factors de risc** entre els adolescents i el seu entorn més proper.
- Per prevenir les possibles conductes de risc hem de potenciar **la qualitat del temps** dedicat als adolescents, **escoltar-los i mirar-los** amb atenció crítica i comprensiva.
- Establir **límits educatius** en aquest període ens ha de servir per mantenir un **lligam afectiu i educatiu** amb els fills i les filles, que ens demanen que siguem coherents i que els facilitem espais d'interacció. Hem de promoure una **comunicació oberta i fluida** entre els pares i els fills per poder expressar sentiments positius que promoguin un bon ajust emocional.
- Durant aquesta etapa, els adolescents han de fer front a un gran nombre de problemàtiques o **situacions de risc**, entre les quals podem destacar:
  - Les conductes antisocials, la majoria de les ocasions en forma de violència, que en aquesta edat es focalitzen en la violència cap als pares i les mares o la violència entre el grup d'iguals, principalment en forma d'assetjament escolar o *bullying*, que l'entendem com un bloqueig social per part d'aquests.
  - Aparició de símptomes de depressió, lligats als moments de malestar emocional.
  - Trastorns de l'alimentació i la importància de la imatge corporal (anorèxia i bulímia).
  - El consum i abús de substàncies tòxiques.

### 3.2. Desenvolupament

#### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cadires en cercle des d'on es puguin veure tots els participants), el material i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Recordar-se de dir pel nom als participants sempre que sigui possible.

**Inici (10 min).** S'iniciarà la sessió donant la benvinguda i preguntant si, arran de les sessions anteriors, algú ha pogut posar en pràctica alguna de les estratègies que van anar sorgint o vol compartir algun canvi iniciat. També es recolliran els dubtes o dificultats que hagin pogut sorgir durant aquest temps.



## Dinàmiques durant la sessió:

Les dinàmiques que es proposen aquí són un suggeriment que s'ha d'ajustar i adaptar al grup amb qui s'està treballant, als seus interessos i a la mateixa dinàmica que es generarà durant la sessió.

### **Activitat 1\_Els malestars adolescents. Visionat (15 min).**

Es projectaran diferents vídeos que permetran a la persona dinamitzadora introduir la temàtica dels malestars adolescents en aquesta sessió: la violència o assetjament, els trastorns alimentaris, les situacions de depressió en l'adolescència i el consum de drogues.

- **Curtmetratge *El maltrato sutil* (2 min 52 seg).** Exposa les diferents maneres d'exercir violència. En aquest curtmetratge és interessant poder comentar amb els pares i les mares situacions relacionades amb la perspectiva de gènere.  
<https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>
- **Curtmetratge *Como un dolor de muelas* (3 min 50 seg).** Amb música de J. Sabina ens explica la història de Lucía i les seves relacions familiars i escolars, una aproximació al món de la depressió adolescent.  
<https://www.youtube.com/watch?v=S0iQpeZbVm0>
- **Curtmetratge *Educación en la alimentación i la nutrición* (2 min).** Ens ofereix elements d'anàlisi que permeten la identificació de mals hàbits alimentaris i de situacions de trastorns d'alimentació en adolescents, així com possibles pautes per a la millora dels hàbits de vida saludable i la prevenció de trastorns alimentaris (àpats en família).  
<http://www.youtube.com/watch?v=9-eVrwJQCF0>
- **Anunci *¿Controlan las drogas tu vida?* (1 min 85 seg).** Anunci amb motiu del Dia Mundial Contra la Droga.  
<https://www.youtube.com/watch?v=X5LMVreYUjU&list=PLHfBUffPQRiDP6ya9GSf43q8dTCHjOeio&index=1>

Un cop visionats els diferents vídeos proposats, la persona dinamitzadora demanarà als participants si aquestes situacions formen part del seu imaginari o de les seves relacions amb els adolescents, i quins d'aquests es comparteixen.

L'**objectiu** d'aquest breu intercanvi d'opinions és permetre a la persona dinamitzadora introduir la temàtica de la sessió i poder comentar amb les famílies la importància de l'**estabilitat emocional familiar**, per tal de potenciar les **funcions emocionals introjectives** (amor, esperança, contenció del

patiment depressiu i potenciadores del pensament crític), que són els principals factors de protecció dels adolescents davant els possibles malestars vinculats a aquesta etapa del creixement.

### **Activitat 2\_Introducció a la temàtica. Plantejament participatiu (10 min).**

El dinamitzador o dinamitzadora exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: **els malestars adolescents i els factors protectors**, preguntant al grup quins aspectes els interessin més, els preocupen o senzillament, voldrien parlar-ne, i proposarà una dinàmica grupal. La pròpia fitxa i la Guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau.

### **Activitat 3\_ Límits... L'etern dilema! Joc creatiu (15 min).**

**Treball en petit grup de 3/4 persones (10 min).** La persona dinamitzadora repartirà una fotocòpia de les figures del mil·lenari trencaclosques xinès Tangram per a cada grup de treball (vegeu el material didàctic **Activitat 3.S3** de Tangram per a construir. Material A: cal preveure un joc de tisores per a cada grup o bé dur les 7 peces de cada Tangram ja tallades prèviament a la celebració del taller) per a construir una figura predeterminada conjuntament amb els membres del grup (material B). Aquesta figura (material B) es projectarà per canó en una pantalla als participants o bé es portarà impresa pel dinamitzador/a i s'enganxarà en un lloc visible de la sala perquè tots els grups la puguin veure. Cada persona del grup (depenent de la seva composició) tindrà una o dues de les set peces del Tangram que haurà de compartir amb la resta per a crear la figura proposada. Cada participant podrà col·locar una figura per torn damunt d'un full blanc i no podrà comunicar-se amb la resta de companys del grup, que no el podran ajudar en la col·locació de la seva peça. Sempre se seguirà el mateix ordre de col·locació. L'exercici finalitza amb la consecució de la figura (material B) o bé per esgotament del temps (5 min d'explicació i preparació de l'exercici i 5 min per a construir la figura).

**Debat en gran grup (5 min).** Un cop passat el temps assignat per a construir la figura, la persona dinamitzadora entregarà a cada grup la resolució de la figura de Tangram (material C) i els preguntarà si creuen que els hagués estat molt més fàcil si haguessin pogut comunicar-se i ajudar-se mútuament i si haguessin tingut algun tipus d'instrucció o de patró com el del material proporcionat ara. Segurament, els participants comentaran que haguessin trigat menys a encaixar les peces si haguessin pogut parlar entre ells i haguessin tingut prèviament el patró de col·locació o bé una plantilla amb els límits del que aporta cada peça a l'objectiu de construcció de la figura, ja que, de ben segur, llavors, haurien aconseguit molt abans la seva escomesa.

**Els aspectes importants que han de sorgir són:**

Igual que en el joc de construcció del Tangram (la necessitat de conèixer els límits i els continguts dels nostres comportaments a l'hora d'aportar la nostra peça a l'objectiu compartit), els adolescents necessiten patrons de comportament per comprendre i gestionar la realitat, començant amb la necessitat de tenir clars els límits (rols, funcions, normes, tot allò que ens ordena la conducta i la interacció en general). Per tant, establir límits educatius en aquest període ha de servir als pares i mares per mantenir els lligams d'autoritat i afectivitat amb els fills i filles, i que aquests puguin ser capaços d'autoregular les seves pròpies conductes gràcies a uns límits i a unes normes interioritzades adequadament en el marc de l'educació de les seves famílies i a una comunicació fluida.

**L'objectiu** de la dinàmica és reflexionar sobre els límits, les normes familiars i la comunicació com a factors de protecció i de benestar.

**Activitat 4\_Sis barrets per pensar. Discussió de grup (60 min).**

**Treball en grups de 6 persones (30 min).** Com en d'altres sessions es constituïran grups però, en aquesta ocasió, de sis persones i, si és possible, que no hagin treballat juntes anteriorment. A cada un dels membres se'ls repartirà, preferiblement a l'atzar, una targeta amb un barret dibuixat d'un color diferent (vegeu el material didàctic **Activitat 4a.S3** de targetes dels sis barrets) i cada una de les persones del grup, segons el color que se li assigni, haurà de mantenir una manera de pensar i valorar un cas específic d'entre 2 situacions possible (vegeu el material didàctic **Activitat 4b.S3** per a comentar), seguint el codi de pensament següent:

- **Barret blau**, és qui assumeix el control organitzatiu del grup, controla els temps de la sessió i l'ordre de les intervencions.
- **Barret blanc**, té el pensament al més objectiu i neutral possible.
- **Barret vermell**, expressa els sentiments propis de forma directa, sense cap justificació.
- **Barret negre**, és crític de manera negativa i pensa per què alguna cosa no pot sortir bé.
- **Barret groc**, al contrari que el barret negre, busca els aspectes positius sobre un determinat aspecte.
- **Barret verd**, proposa possibilitats creatives i molt relacionades amb la idea de pensament lateral, i buscar solucions i plantejaments innovadors.

Un cop repartides les targetes i explicats els dos casos a analitzar (un per a cada grup, per exemple),

se'ls demanarà a les persones participants que els abordin atenent al rol que se'ls ha assignat segons el barret i segons les qüestions següents:

- Quins són els possibles factors de risc i de protecció?
- Com avaluaríeu la situació?
- Quines respostes donaríeu als fills i a les filles adolescents?

En el cas que, pel nombre dels participants a la sessió, no es puguin fer més de dos grups de 6, les persones a les que no se'ls hagi assignat cap barret faran d'observadores dels grups i hauran de recollir les aportacions i els debats que en sorgeixin.

Durant l'estona que es du a terme el treball en grup, la persona dinamitzadora passarà pels grups per aportar-hi, si ho creu convenient, continguts i/o elements addicionals o senzillament per escoltar, resoldre dubtes i aprofundir en el coneixement dels diferents participants del grup i del taller.

**Debat obert (30 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que es posin asseguts en rotllana en forma de gran grup, com estaven a l'inici de la sessió.

- **(15 min).** Els grups presentaran el resultat de l'activitat, a través d'una persona portaveu, **barret blau**, i la persona dinamitzadora recollirà les aportacions en una pissarra, un paper mural o bé en un paperògraf o ordinador connectat a un projector. En el cas que hi hagi persones participants que han fer d'observadores, en aquests moments han de fer les seves aportacions (vegeu el material didàctic **Activitat 4c.S3** per a comentar).
- **(15 min).** A partir de les idees i propostes recollides en el punt anterior, s'intentarà elaborar en comú, entre tots els participants, un document de **factors de risc i factors de protecció** que hem de tenir presents en el moment d'abordar situacions de vulnerabilitat amb els adolescents, i una llista de **propostes i accions innovadores en l'atenció, cura i acompanyament als nostres fills i filles**. La persona dinamitzadora s'encarregarà de recollir i ordenar les idees que vagin apareixent en una pissarra o suport similar, a la vegada que intentarà moderar el debat de manera que es considerin totes les aportacions exposades.

En finalitzar l'exercici, el grup haurà compilat una llista que els pares i les mares participants es podran endur un cop tancada la sessió (vegeu el material didàctic **Activitat 3d. S3** per a propostes d'atenció als fills i filles).

**L'objectiu** de l'activitat és compartir, des de punts de vista diferents, alternatives, solucions i propostes innovadores a les situacions que s'han plantejat.

## Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

**Tancament i recordatori (10 min).** Es proposarà acabar la sessió compartint alguna idea, propòsit de millora, canvi o consolidació. Si cal, es podrà fer una pregunta oberta: "Què destacaríeu del que s'ha dit avui?".

**Per acomiadar-se:** cal agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l'hora i la temàtica de la sessió següent, amb el títol "Jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem", on s'abordarà com **resoldre conflictes i negociar amb els adolescents**.

Si cal, s'hauran de recollir les cadires i fomentar que tothom hi participi, i situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se de les famílies i recollir-ne els comentaris. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final.

## Recursos:

### Material

- Videos (**Activitat 1.S3**).
- Fotocòpies de les figures per als grups (**Activitat 3.S3** de tangram per construir).
- Fotocòpies dels sis barrets per a tots els participants (**Activitat 4a.S3** de targetes dels sis barrets).
- Fotocòpies dels casos a comentar (**Activitat 4b.S3** per comentar).
- Guia de fonaments i reflexions per a la persona dinamitzadora (**Activitat 4c.S3** amb clau de resposta).
- Fotocòpies del full de propostes innovadores (**Activitat 4d.S3** per a propostes d'atenció als fills i filles).
- Fulls en blanc, llapis i bolígrafs.
- Ordinadors i equip de projecció.
- Paper mural i/o cartolines.
- Tisores.

### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per poder fer petits grups.


## Material didàctic:

 **Activitat 3.S3** de Tangram per construir.

[Clica aquí per a imprimir el tangram.](#)

 **Activitat 4a.S3** de targetes dels sis barrets.

[Clica aquí per a imprimir els 6 barrets.](#)

 **Activitat 4b. S3** per comentar

### Anàlisi de casos

#### Cas 1. Te l'has de mirar un parell de cops quan passa de prima que està...

"La Maria és una noia de disset anys que des de fa tres setmanes està més trista que de costum, ha perdut molt de pes, no menja mai a taula amb la família i es tanca al lavabo moltes estones sola."

#### Qüestions a resoldre:

Quins són els possibles factors de risc i de protecció?

---



---

Com avaluaríeu la situació?

---



---

Quines respostes donaríeu als fills i a les filles adolescents?

---



---

**Cas 2. Sembla un altre, me l'han canviat i no el reconec!**

"En Lluís és un noi de disset anys que abans sempre estava content i predisposat a fer activitats. En les darreres quatre setmanes, però, té canvis d'humor sobtats, ha canviat d'amistats i cada dia parla menys de les seves activitats amb els pares i els seus germans."

**Qüestions a resoldre:**

Quins són els possibles factors de risc i de protecció?

.....

.....

Com avaluariu la situació?

.....

.....

Quines respostes donariu als fills i a les filles adolescents?

.....

.....

**Activitat 4c.S3 amb clau de resposta****Cas 1. Te l'has de mirar un parell de cops quan passa de prima que està...**

"La Maria és una noia de disset anys que des de fa tres setmanes esta més trista que de costum, ha perdut molt de pes, no menja mai a taula amb la família i es tanca al lavabo moltes estones sola."

**Cas 2. Sembla un altre, me l'han canviat i no el reconec!**

"En Lluís és un noi de disset anys que abans sempre estava content i predisposat a fer activitats. En les darreres quatre setmanes, però, té canvis d'humor sobtat, ha canviat d'amistats i cada dia parla menys de les seves activitats amb els pares i els seus germans."

**Qüestions a resoldre:**

Quins són els possibles factors de risc i de protecció?

- Els factors de risc són principalment els fets objectius que podem observar: els canvis d'estat d'ànim i els malestars que presenta l'adolescent quan està a casa o en altres espais.
- Els factors de protecció estan relacionats amb la ràpida detecció de la situació per part dels pares i de la família, en valorar que aquestes conductes no se situen en un espai de "normalitat".

Com avaluaríeu la situació?

- Com hem comentat en altres punts, amb una escolta activa, una mirada constant i un diàleg amb els nostres fills i filles. Hauríem de conèixer si en els darrers dies han variat les rutines dels adolescents, així com si hi ha hagut algun esdeveniment significatiu en la seva vida que hagi influït en el seu comportament.

Quines respostes donaríeu als fills i a les filles adolescents?

- Les respostes han d'anar vinculades a la nostra capacitat d'escolta i d'acompanyament. No hem de culpar el nostre fill o la nostra filla pel que ha succeït o està succeïnt. Mostrar sempre una actitud de comprensió i de voluntat d'ajudar.



#### Reflexions a fer emergir:

- Es important allò que passa, però és molt més necessari saber per què passa.
- No ens hem de quedar en els símptomes, sinó que hem de poder conèixer quins són els factors que han produït aquests símptomes.
- Detectar els factors de risc ens permetrà fer una valoració d'urgència, però l'important és saber quins són els factors de protecció i com hem d'actuar.
- La família, principalment el pare i la mare, són els principals factors de protecció.
- Respectar el moment de l'adolescent, mentre tenim cura d'ell o d'ella, és important per poder acompanyar-lo en aquest procés de creixement personal.
- No tenir por, ni recança, de buscar suport o assessorament d'un professional de la salut o de l'àmbit psicosocial davant les situacions que ens preocupin.

**Activitat 4d.S3** per a propostes d'atenció als fills i filles

#### Propostes i accions innovadores en l'atenció, La cura i l'acompanyament als nostres fills i filles

---



---



---



---



---



---



---

## 4. Fitxa Sessió 4: “Jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem”

### 4.1. Contextualització

#### Descripció:

Les relacions entre les persones i, per tant, entre els pares i els seus fills adolescents provoquen, en moltes ocasions, **situacions conflictives** que s'han d'observar i valorar detingudament per poder conèixer quin és el **motiu** d'aquestes discrepàncies i, posteriorment, **buscar possibles solucions o accions** que es puguin apropar.

Cal recordar que el **conflicte** que no es resol de manera correcta, ja sigui perquè s'ha obviat, per dificultats en la relació o per altres motius, crea importants diferències en les relacions familiars que amb el temps seran impossibles de resoldre, per tant, cal afrontar-los i mai eludir-los.

Sens dubte, la millor manera d'aconseguir la resolució d'un conflicte, en aquesta etapa, es la **negociació**, entesa com la capacitat i l'habilitat de trobar eines i estratègies que ens permetin arribar a uns equilibris i acords, entre pares i fills en moments i situacions de desacord familiar.

#### Objectius:

- Determinar, regular i compartir un seguit d'espais i moments públics i privats de relació conjunta, que ens permetin establir un seguit de normes, consensuades, per facilitar la convivència familiar i el creixement personal.
- Compartir amb els pares i les mares els seus neguits i preocupacions sobre els possibles conflictes amb els seus fills i filles, tot entenent que els conflictes són, sobretot, oportunitats que han de permetre la millora de les relacions entre ells, per la qual cosa allò important és saber buscar-hi alternatives i solucions.
- Reflexionar com a mares i pares en com podem resoldre les situacions conflictives perquè esdevinguin eines per a la millora personal, social i familiar.

#### Idees clau:

- L'adolescència és un procés d'adaptació mútua, on els fills i les filles creixen i les relacions parentals canvien. Aquests procés no es pot obviar ni evitar, i molt menys ignorar-lo o bé oposar-s'hi. Per tant, aquestes incerteses comporten conflictes i disputes que, en ocasions, sorgeixen de manera inesperada. Hem de tenir en compte que **tots els conflictes, si hi ha predisposició, tenen una possible solució**.
- **Un conflicte és una oportunitat**, tant per als pares i mares com per als fills i filles, **d'aprendre a escoltar, buscar alternatives, prendre decisions i créixer com a persones**, per poder iniciar els processos d'emancipació i d'independència personal i social.
- Les relacions familiars no s'inicien en l'adolescència, hi ha un llarg procés de vivències i experiències compartides, i en les situacions de conflicte familiar és on apareixen i reapareixen novament. És per això que en aquests moments **l'important no és allò que ens separa dels fills, sinó valorar tot allò en què coincidim i, per tant, ens uneix**.
- Durant el procés de resolució de conflictes, els pares i mares han d'acompanyar els seus fills i filles perquè aprenguin a afrontar les situacions conflictives, identificant els aspectes, valorant les possibles alternatives, les solucions i aprenent a prendre decisions per, després, actuar de forma conseqüent i estar preparat per acceptar les conseqüències positives i negatives d'aquestes. **Un conflicte es resol quan es presenta la idea de: jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem**.
- Les **dificultats** que poden obstaculitzar la resolució de conflictes estan vinculades principalment a elements de **comunicació**, de **percepció** o de **relació**.
- Per negociar és important tenir present l'estratègia **REPTE**, basada en “jo guanyo, tu guanyes” (*win-win*): reglar, posar a punt la comunicació entre les parts en conflicte, expressar emocions i punts de vista davant la situació en conflicte; possibilitar solucions i valorar les alternatives possibles a aquestes; tractar els acords amb els fills i filles per poder decidir quina és la millor solució, si aquesta és temporal o definitiva i quines conseqüències comportarà el seu no acompliment; estimar, valorar i apreciar l'impacte de la solució escollida, i observar quins han estat els errors detectats i, sobretot, posar èmfasi en els èxits aconseguits..

### 4.2. Desenvolupament

#### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cadires en cercle, on es pugui visualitzar a tots els participants), el material i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Recordar-se de dir nom als participants sempre que sigui possible.



**Inici (10 min).** S'iniciarà la sessió donant la benvinguda i preguntant si, arran de les anteriors sessions, algú ha pogut posar en pràctica alguna de les estratègies que van anar sorgint o vol compartir algun canvi iniciat. També es recolliran els dubtes o dificultats que hagin pogut sorgir durant aquest temps.

### Dinàmiques durant la sessió:

Les dinàmiques que aquí es proposen són un suggeriment que s'ha d'ajustar i adaptar al grup amb qui s'està treballant, als seus interessos i a la pròpia dinàmica que es generarà durant la sessió.

#### **Activitat 1\_ Resolució de conflictes . Visionat i debat (10 min).**

Es projectaran dos vídeos que introduiran la temàtica a abordar en aquesta sessió: **resolució dels conflictes amb els adolescents**.

- **Reportatge. Quines són les discussions més habituals amb els pares (3 min 10 seg).** Un grup de noies adolescents expliquen quines són les discrepàncies més habituals que tenen amb els seus pares i les seves mares.  
<http://adolescents.naciodigital.cat/webapp/index.php?id=5842>.
- **Còmic. No perdís la perspectiva (3 min 28 seg).** Història, en clau d'humor, on s'explica que la cerca de la confrontació no és una bona solució.  
<https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA>.

Un cop visionats els diferents vídeos proposats, la persona dinamitzadora demanarà als participants si aquestes situacions formen part de les seves relacions amb els adolescents, i quines d'aquestes comparteixen.

**L'objectiu** d'aquest breu intercanvi d'opinions és permetre a la persona dinamitzadora introduir la temàtica de la sessió i poder comentar amb les famílies la importància de com s'afronten els conflictes i les solucions amb els fills i filles en aquesta etapa de creixement personal i social.

#### **Activitat 2\_ Introducció a la temàtica. Plantejament participatiu (10 min).**

El dinamitzador o dinamitzadora exposarà les idees clau de la sessió: "Jo guanyo, tu guanyes... nosaltres guanyem" centrada en la temàtica de com **resoldre conflictes i negociar amb els adolescents**, preguntant al grup quins aspectes els interessin més, els preocupen o, senzillament,

voldrien parlar-ne i proposarà la següent dinàmica grupal. La mateixa fitxa i la Guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau.

#### **Activitat 3\_ Formes d'afrontar un conflicte .Resposta a situacion (30 min).**

**Gran grup (5 min).** La persona dinamitzadora comentarà breument les diferents formes d'afrontament d'un conflicte i utilitzarà les idees clau per fer-ho.



##### **Els aspectes importants que han de sorgir són:**

Els conflictes en les relacions interpersonals, com són les relacions entre pares, mares, fills i filles, es poden resoldre, principalment, de tres maneres diferents:

- **Evitació**, entesa com una resposta passiva, que es manifesta mitjançant conductes de *fugida* o bé d'*acomodació* a les circumstàncies.
- **Confrontació**, mitjançant comportaments agressius, tant de caire verbal com no verbal.
- **Negociació**, entesa com la cerca d'una solució consensuada per les dues parts i que, si és possible, també afavoreixi les dues parts confrontades.

**Grups de tres o quatre persones (10 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que formin grups de tres o quatre persones, si és possible que no siguin sempre els mateixos integrants de la sessió anterior, i els repartirà un full en el qual s'exposarà una situació per analitzar (vegeu el material didàctic **Activitat 3.S4** per comentar). A continuació, es presentarà una situació de conflicte entre pares i fills i els participants hi hauran de donar resposta mitjançant les tres formes d'afrontar un conflicte.

Per fer-ho, dins del grup s'escollirà algú que llegeixi la situació i algú que faci les funcions de portaveu/ secretari del grup i, entre tots, hauran de pensar i respondre a les qüestions que plantegen els protagonistes del cas a analitzar i debatre:

- Com afrontaries aquesta situació des de l'evitació, el confrontament o la negociació?

Durant aquesta estona el dinamitzador o la dinamitzadora es passejarà pels diversos grups escoltant, matisant o responnent a dubtes o consultes.

**Gran grup (15 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que es reagrupin en gran grup i comparteixin, a través del portaveu i de forma resumida, les propostes per a cada una de les formes d'afrontar un problema (vegeu el material didàctic **Activitat 3.S4** amb clau de resposta). Paral·lelament, per organitzar les diferents respostes, es pot ajudar amb la pissarra, amb un paperògraf o amb una diapositiva projectada amb un canó a la sala dividint les aportacions en columnes diferenciades segons les formes d'afrontar un problema següents i, de cada una, presentar-ne avantatges i inconvenients: evitació, confrontació i negociació.

#### **Activitat 4\_Els obstacles a la resolució... És així?. Joc de dibuix (10 min).**

Dinàmica que s'estructurarà en quatre accions diferenciades:

- **(2 min)** Se sol·liciten dues persones voluntàries, una davant d'una pissarra o paperògraf i l'altra donant l'esquena tant a la primera voluntària com a la resta del grup de manera que no pugui veure cap membre del taller. Aquest últim descriurà a la persona de la pissarra un objecte qualsevol que li donarà el dinamitzador/a imprès en un full (pot ser extret d'una revista o bé es pot utilitzar la proposta de la guia –vegeu el material didàctic **Activitat 4.S4** per dibuixar) i l'altra persona voluntària haurà de dibuixar allò que li està descrivint la primera sense que li pugui fer preguntes. La voluntària descriptora no podrà utilitzar noms propis. El dinamitzador/a regularà el temps de l'exercici.
- **(2 min)** Col·locats de la mateixa manera, es repetirà l'exercici amb la descripció de l'objecte i el dibuix (al costat del primer o en un altre full), però en aquesta ocasió la persona que dibuixa sí que podrà fer preguntes.
- **(2 min)** Finalment, es repeteix per últim cop l'exercici i la persona que dibuixa podrà igualment seguir fent preguntes, però, a més, la persona que descriu en aquesta ocasió podrà observar la pissarra per ajudar la persona que dibuixa en les seves explicacions.

**(4 min)** Un cop fets aquests passos, la persona dinamitzadora ensenyarà el paper amb l'objecte imprès i demanarà:

- *Com us heu sentit durant la dinàmica i en totes les seves etapes?* (Primer als voluntaris i després al grup)
- *Compareu els dibuixos fets amb el dibuix original: quins elements han influït perquè la comunicació es distorsionés o es dificultés?*
- *Quins elements de la vida quotidiana creieu que dificulten la resolució de conflictes amb els vostres fills o filles?*



#### **Els aspectes importants que han de sorgir són:**

Les dificultats que l'exercici provocava per la falta de visió entre el dibuixant i el descriptor, la manca de diàleg, les diverses perspectives basades en nivells d'informació diferents, els sentiments de frustració que s'anaven generant, la dificultat mútua de comprensió, la falta de comunicació no verbal, etc. Cal remarcar amb el grup que els principals obstacles en la resolució de conflictes són:

- **Problemes en la comunicació:** què escolto i què dic, com interpreto el que fan els altres i com interpreto el que l'altre diu (assertivitat, escolta activa, comunicació no verbal, etc.).
- **Problemes vinculats amb la percepció,** quan les situacions estan relacionades entre el conflicte real (fets) i el conflicte percebut (percepció d'aquests fets).
- **Problemes vinculats a la relació** que tenen les parts en conflicte una vegada s'han situat en l'espai del conflicte, que es trasllada a una pèrdua o manca de confiança en la relació interpersona.

**L'objectiu** de la dinàmica és analitzar amb el grup els elements que distorsionen la resolució de conflictes familiars.

#### **Activitat 5\_Estratègia de negociació REPTE. Simulació i Anàlisi de cas (40 min).**

**Grups de tres o quatre persones. Coincidim (20 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que formin grups de tres o quatre persones, si és possible que no siguin els mateixos integrants de l'activitat anterior, i els repartirà un full en el qual s'exposa una situació per analitzar (vegeu el material didàctic **Activitat 5.S4** per comentar). Dins del grup s'escull algú que llegeixi la situació i algú que faci les funcions de portaveu / secretari del grup i, entre tots, hauran de pensar i respondre a les qüestions que es plantegen. Si es considera més efectiu, però, la persona dinamitzadora pot llegir en veu alta la situació o bé pot demanar a un parell de participants voluntaris que representin els diàlegs a partir d'una simulació. Un cop finalitzada la lectura o la representació, els pares i mares intentaran donar resposta a les qüestions següents:

- *Quina conducta té la Carla? És esperable en una adolescent de la seva edat?*
- *Com creus que s'ha sentit la Gemma, la mare de la Carla? I la mateixa Carla?*
- *Com creieu que la Gemma hauria d'haver enfocat la situació perquè ambdues se sentissin escoltades i tractades correctament?*

Durant aquesta estona el dinamitzador o la dinamitzadora es passejarà pels diversos grups escoltant, matisant o responent a dubtes o consultes.

**Grup gran. Compartim (20 min).** La persona dinamitzadora demanarà als participants que es reagrupin en gran grup i comparteixin, a través d'un portaveu i de forma resumida, les propostes per a la resolució de la situació plantejada (vegeu el material didàctic **Activitat 5.S4** amb clau de resposta). Paral·lelament, per organitzar les diferents respostes i propostes de resolució, es pot ajudar amb la pissarra, amb un paperògraf o amb una diapositiva projectada amb un canó a la sala dividint les aportacions en columnes diferenciades segons les categories següents: conductes, sentiments mare – filla, propostes.

Per fer-ho, la persona dinamitzadora introduirà l'**estratègia REPTE** de negociació i resolució de conflictes (vegeu Idees clau): reglar la comunicació, expressar emocions, possibilitar solucions, tractar els acords i estimar l'impacte. A part, convé que la persona dinamitzadora tingui presents els aspectes següents:

#### Consideracions:

Les preguntes per analitzar el cas han d'afavorir compartir dubtes, punts de vista diversos, coincidents i estratègies sobre com encarar l'educació dels fills i filles adolescents. En la seva resposta seria interessant que sorgís comentar:

- *L'edat de la Carla i quin és el comportament previsible dels adolescents en aquesta etapa:* la Carla té disset anys i se sent i es veu gran, té ànsies d'independència, de llibertat i d'experimentar sola en el món, per tant, no és estrany que vulgui passar una part de les vacances amb les seves amigues.
- *La importància de l'autoregulació del comportament:* segurament la Carla ja sabia que la seva mare no li permetria estar sola a l'estiu, però insisteix a aconseguir allò que vol. Això és positiu perquè indica que la Carla té iniciativa i motivació per aconseguir les seves fites i que la negativa de la mare no li impedeix seguir intentant-ho. Però, a la vegada, la Carla ha d'entendre que, per absurda que li pugui semblar la negativa, viu en el si d'una família i no podrà aconseguir sempre tot allò que vol. Cal que, independentment de la resposta dels pares, no opti per reaccions verbals virulentes, sinó que ha d'intentar conviure amb les normes familiars, tolerar la frustració i mirar de cercar camins dialogats per convèncer els seus pares.

- *Com a pares, procurar desterrar els "no" rotunds com a primera resposta a una petició dels fills:* si la Gemma, en el primer intent de comunicació de la Carla, directament li dóna una negativa, genera com a resposta automàtica un tall a la comunicació i un cert ressentiment en la persona que la rep (encara que internament la Carla ja intuís a priori que la seva petició seria rebutjada), ja que pot sentir que no se li dóna cap oportunitat d'expressar-se ni de ser escoltada en allò que considera important per a ella. Per tant, cal considerar la diferència que existeix entre escoltar i estar d'acord amb allò que s'escolta i qui s'escolta. Una persona pot escoltar l'altra i no compartir les seves idees, opinions o peticions, però el fet d'escoltar-la pot facilitar que aquesta persona se senti atesa i respectada alhora, cosa que contribueix a fer que pugui tolerar millor la seva frustració, acceptar una negativa i autoregular millor la tendència a reaccionar de manera violenta, reacció que només fa que aguditzar el conflicte i la diferència de postures.
- *Adonar-se a temps de l'escalada de la tensió emocional en un conflicte:* quan la Carla introdueix comparatives entre allò que permeten els pares de les seves amigues i la seva mare, provoca que la seva mare continuï enfadant-se cada cop més, que segueixi responent amb un "no" a totes les seves demandes i que tanqui definitivament les vies de comunicació. Per tant, ambdues parts estan incrementant la tensió emocional i el que era una conversa familiar està derivant en una lluita de poder entre mare i filla que acabarà augmentant exponencialment el conflicte entre elles i bloquejar definitivament la comunicació quan la Carla perd el control emocional perquè se sent dolguda i ferida amb la seva mare i, llavors, la insulta, i la Gemma, per descarregar la tensió acumulada bufeteja la seva filla. El millor, quan es detecta una escalada de conflicte, és deixar la conversa pendent i reprendre-la en un altre moment en què els ànims i la predisposició d'ambdues per comunicar-se estiguin més actius, i mai, mai, arribar a les mans, perquè la violència física mai no soluciona res, en tot cas, a més de no resoldre el conflicte el fa cada vegada més gran.
- *Cercar la reparació entre les parts:* encara que no sigui fàcil, els pares i les mares els convé no interpretar sempre al peu de la lletra allò que els nostres fills ens diuen en moments de tensió. En aquest cas, segur que la Carla se sent desgraciada i poc respectada i la seva mare dolguda, impotent i culpable per **haver-la pegat. Demanar disculpes a la filla i intentar, en un moment en què se sentin més calmades i amb capacitat per raonar, cercar la seva filla i parlar amb ella utilitzant paraules que expressin els seus sentiments, per fer-li veure com s'ha sentit ella davant les seves paraules.**

## Tancament i/o propostes per a la següent sessió:

**Tancament i recordatori (10 min).** Es proposarà acabar la sessió compartint alguna idea, propòsit de millora, canvi o consolidació. Si cal, es podrà fer una pregunta oberta: "Què destacaríeu del que s'ha dit avui?"; "Quina idea voleu tenir present i quin repte us proposeu?".

**Per acomiadar-se:** acal agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l'hora i la temàtica de la sessió següent: "Estudies o treballes? Ni estudies ni treballes?", on es farà incidència en **el lleure, la identitat digital, els estudis i l'accés al món del treball dels adolescents**.

Si cal, s'hauran de recollir les cadieres i fomentar que tothom hi participi. És bo situar-se a prop de la sortida per acomiadar les famílies o recollir-ne els comentaris. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final.

## Recursos:

### Material

- Vídeo (**Activitat 1.S4**).
- Fotocòpia de la situació a comentar (**Activitat 3.S4** per comentar).
- Guia de fonaments i reflexions per a la persona dinamitzadora (**Activitat 3.S4** amb clau de resposta).
- Fotocòpia de l'objecte a descriure (**Activitat 4.S4** per dibuixar).
- Fotocòpies del cas a debatre (**Activitat 5.S4** per comentar).
- Guia de fonaments i reflexions per a la persona dinamitzadora (**Activitat 5.S4** amb clau de resposta).
- Fulls en blanc, llapis i bolígrafs.
- Ordinadors i equip de projecció.
- Paper mural i/o cartolines

### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per poder fer petits grups.

## Material didàctic:

 **Activitat 3.S4** per comentar.

**Situació. Viu en un món a part...**

"En Francesc, cada cap de setmana, sigui pel motiu que sigui, es lleva tard, a vegades fins i tot passada l'hora de dinar, no s'arregla l'habitació, i un cop s'aixeca es connecta a l'ordinador, ja sigui a les xarxes socials, a escoltar música o, segons diu ell, a fer deures o coses seves.

Com a pares volem que els dissabtes i els diumenges fem els àpats tots junts, però ell s'hi nega i diu que això és una autèntica tonteria."

### Qüestions a resoldre:

Com afrontaries aquesta situació des de l'evitació?

.....

.....

Com afrontaries aquesta situació des de la confrontació?


.....

.....

Com afrontaries aquesta situació des de la negociació?

.....

.....

 **Activitat 3.S4** amb clau de resposta.

**Situació. Viu en un món a part...**

“En Francesc, cada cap de setmana, sigui pel motiu que sigui, es lleva tard, a vegades fins i tot passada l'hora de dinar, no s'arregla l'habitació, i un cop s'aixeca es connecta a l'ordinador, ja sigui a les xarxes socials, a escoltar música o, segons diu ell, a fer deures o coses seves.

Com a pares volem que els dissabtes i els diumenges fem els àpats tots junts, però ell s'hi nega i diu que això és una autèntica tonteria.”

**Qüestions a resoldre:**

Com afrontaries aquesta situació des de l'evitació?

- Respostes de deixar fer, de passivitat, manifestar el nostre malestar però després no fer res perquè aquesta situació millori. Evitar les discussions amb els nostres fills i fugir del lloc on hi ha la situació de conflicte. Assumir un rol de perdedor o d'impossibilitat de parlar amb ell.

Com afrontaries aquesta situació des de la confrontació?

- Actitud agressiva tant des de la comunicació verbal (crits, pujades de to de la veu...) com de la comunicació no verbal (males cares, moviments violents amb les mans...), actitud que en ocasions pot ser violenta i presentar amenaces i proliferacions de càstigs i de prohibicions. Gens obert al diàleg.

Com afrontaries aquesta situació des de la negociació?

- Actitud oberta al diàleg i a la capacitat empàtica, intentant posar-se en el lloc dels altres. Buscar els punts, els moments, les opinions que ens poden unir davant d'aquesta situació i buscar alternatives que ens puguin afavorir a totes les parts.

 **Activitat 4.S4** per dibuixar\*



\* Imatges amb permís de reutilització no comercial amb modificació (Google Images). Les persones dinamitzadores poden escollir altres imatges d'Internet sempre atenent a aquest criteri de cerca.

 **Activitat 5.S4** per comentar

**Situació. Viu en un món a part...**

“La Carla, una jove de disset anys, està molt il·lusionada amb l'arribada del final de curs a l'institut. Ella i les seves amigues han planificat un gran estiu ple d'activitats juntes però..., hi ha una cosa que la separa d'aconseguir l'èxit en el seu gran pla! I és que els seus pares acceptin que, per primera vegada a la seva vida, ella no els acompanyarà en les vacances familiars.

- Carla (*filla*): Mama, he pensat que aquestes vacances no vull anar amb tu, el papa i el Dani (*germà petit*) a l'apartament dels avis. La Laura, la Marta i jo hem pensat que ens quedarem a casa i anirem plegades pels festivals de música d'estiu amb tren i motxilles!
- Gemma (*mare*): No, i ara! Tu sola? Sense nosaltres? I amb les teves amigues? Ni parlar-ne!
- Carla (*filla*): Però mama! No vull tornar a passar les mateixes vacances avorrides de sempre! Fa anys que sempre fem el mateix i jo vull fer coses diferents! Sóc jove i vull passar-m'ho bé! I la veritat, cada dia platja, dinar, migdiada i volteta estava bé quan tenia deu anys, però ara em sembla un pal! Que us hi acompanyi el Dani, que encara és petit.
- Gemma (*mare*): Carla, ho sento però és que no.
- Carla (*filla*): Però per què?! No ho entenc! Ja tinc disset anys i ja sóc prou grandeta per passar les vacances sola i per decidir què faig o deixo de fer!
- Gemma (*mare*): Sola no, amb dues noieta tan inexpertes com tu! Vés a saber què fareu!
- Carla (*filla*): Ah! És això, no? Tu i el papa no confieu en mi! Au va, què vols que em passi? Sóc una persona responsable, estudio, arribo a l'hora..., em mereixo poder decidir!, i, a part, els pares de la Laura i la Marta ja els han dit que sí!
- Gemma (*mare*): A mi no m'interessa el que facin o diguin els pares de la Laura i la Marta. Elles no són les meves filles, però tu sí que ho ets i et dic que no. Vindràs amb nosaltres aquest estiu i punt!
- Carla (*filla*): Ets superinjusta! Ja gairebé sóc major d'edat i puc fer el que vulgui!
- Gemma (*mare*): Això mateix, tens gairebé divuit anys però encara no, oi? Doncs faràs el que jo et mani! Quan en tinguis divuit ja en parlarem!
- Carla (*filla*): No m'ho podràs impedir, o què et penses? Que em duràs arrossegant amb vosaltres? Mil vegades prefereixo quedar-me sola a casa!
- Gemma (*mare*): Prou! Ja t'he dit que no!
- Carla (*filla*): Però no veig per què no m'ho deixes fer! Dóna'm una raó!
- Gemma (*mare*): Perquè et dic que no i ja està!
- Carla (*filla*): No es pot parlar amb tu! Mai em deixes fer res! Només vols fer-me infeliç! La meua opinió no compta mai, només la teua! Doncs t'informo que és la meua vida, jo decideixo i faré el que em doni la gana!
- Gemma (*mare*): Com t'atreveixes a parlar-me així, un respecte, que sóc la teua mare!



- Carla (*filla*): I el respecte per a mi, què? Vés a la merda!
- Gemma (*mare*): Però tu qui t'has pensat que ets? (*Clava una plantofada a la Carla.*) A mi no em parlis així mai més!
- Carla (*filla*): (*Surt corrent molt enfadada cap a la seva habitació donant un fort cop de porta.*)"

**Preguntes a respondre:**

Quina conducta té la Carla? És esperable en una adolescent de la seva edat?

.....

.....

Com creus que s'ha sentit la Gemma, la mare de la Carla? I la mateixa Carla?

.....

.....

Com creus que la Gemma hauria d'haver enfocat la situació perquè ambdues se sentissin escoltades i tractades justament?

.....

.....

**Resolució de la situació amb l'estratègia REPTE:**

Regular la comunicació:

.....

.....

Expressar emocions:

.....

.....

Possibilitar solucions:

.....

.....

Tractar els acords:


.....

.....

Estimar l'impacte:

.....

.....

 **Activitat 5.S4 amb claus de resposta.****Situació. Viu en un món a part...**

“La Carla, una jove de disset anys, està molt il·lusionada amb l'arribada del final de curs a l'institut. Ella i les seves amigues han planificat un gran estiu ple d'activitats juntes però..., hi ha una cosa que la separa d'aconseguir l'èxit en el seu gran pla! I és que els seus pares acceptin que, per primera vegada a la seva vida, ella no els acompanyarà en les vacances familiars.

- Carla (*filla*): Mama, he pensat que aquestes vacances no vull anar amb tu, el papa i el Dani (*germà petit*) a l'apartament dels avis. La Laura, la Marta i jo hem pensat que ens quedarem a casa i anirem plegades pels festivals de música d'estiu amb tren i motxilles!
- Gemma (*mare*): No, i ara! Tu sola? Sense nosaltres? I amb les teves amigues? Ni parlar-ne!
- Carla (*filla*): Però mama! No vull tornar a passar les mateixes vacances avorrides de sempre! Fa anys que sempre fem el mateix i jo vull fer coses diferents! Sóc jove i vull passar-m'ho bé! I la veritat, cada dia platja, dinar, migdiada i volteta estava bé quan tenia deu anys, però ara em sembla un pal! Que us hi acompanyi el Dani, que encara és petit.
- Gemma (*mare*): Carla, ho sento però és que no.
- Carla (*filla*): Però per què?! No ho entenc! Ja tinc disset anys i ja sóc prou grandeta per passar les vacances sola i per decidir què faig o deixo de fer!
- Gemma (*mare*): Sola no, amb dues noieta tan inexpertes com tu! Vés a saber què fareu!
- Carla (*filla*): Ah! És això, no? Tu i el papa no confieu en mi! Au va, què vols que em passi? Sóc una persona responsable, estudio, arribo a l'hora..., em mereixo poder decidir!, i, a part, els pares de la Laura i la Marta ja els han dit que sí!
- Gemma (*mare*): A mi no m'interessa el que facin o diguin els pares de la Laura i la Marta. Elles no són les meves filles, però tu sí que ho ets i et dic que no. Vindràs amb nosaltres aquest estiu i punt!
- Carla (*filla*): Ets superinjusta! Ja gairebé sóc major d'edat i puc fer el que vulgui!
- Gemma (*mare*): Això mateix, tens gairebé divuit anys però encara no, oi? Doncs faràs el que jo et mani! Quan en tinguis divuit ja en parlarem!



- Carla (*filla*): No m'ho podràs impedir, o què et penses? Que em duràs arrossegant amb vosaltres? Mil vegades prefereixo quedar-me sola a casa!
- Gemma (*mare*): Prou! Ja t'he dit que no!
- Carla (*filla*): Però no veig per què no m'ho deixes fer! Dóna'm una raó!
- Gemma (*mare*): Perquè et dic que no i ja està!
- Carla (*filla*): No es pot parlar amb tu! Mai em deixes fer res! Només vols fer-me infeliç! La meva opinió no compta mai, només la teva! Doncs t'informo que és la meva vida, jo decideixo i faré el que em doni la gana!
- Gemma (*mare*): Com t'atreveixes a parlar-me així, un respecte, que sóc la teva mare!
- Carla (*filla*): I el respecte per a mi, què? Vés a la merda!
- Gemma (*mare*): Però tu qui t'has pensat que ets? (*Clava una plantofada a la Carla.*) A mi no em parlis així mai més!
- Carla (*filla*): (*Surt corrent molt enfadada cap a la seva habitació donant un fort cop de porta.*)"

#### Preguntes a respondre:

- Quina conducta té la Carla? És esperable en una adolescent de la seva edat?
- Com creus que s'ha sentit la Gemma, la mare de la Carla? I la mateixa Carla?
- Com creus que la Gemma hauria d'haver enfocat la situació perquè ambdues se sentissin escoltades i tractades justament?

#### Resolució de la situació amb l'estratègia REPTE:

- *Regular la comunicació:* és important que la Gemma, com a mare, compregui que l'etapa adolescent no ha de ser una etapa de posicions rígides ni de sobreprotecció, sinó que aquesta rigidesa ha de poder flexibilitzar-se mitjançant les negociacions. Els pares han de saber assumir el control de les circumstàncies i marcar límits, i al mateix temps els adolescents han de poder tenir veu, sentir-se escoltats i expressar les seves opinions, ja que aquest és el camí per poder arribar a acords i solucions satisfactòries per a totes les parts. Per tant, en aquesta situació seria important que, sense deixar-se endur per la situació, la Gemma li proposi a la seva filla deixar insults, amenaces, judicis de valors, ironies, etc., i poder parlar tranquil·lament cara a cara de la seva petició per tenir una conversa en la qual se la tractarà com ella espera i vol ser tractada (com una adulta) i que, alhora, se li requerirà que tracti amb la mateixa consideració la seva mare. A part, seria important que la mare tingués present que tot i que l'autoritat és necessària per a l'educació dels nostres fills i les nostres filles, aquesta autoritat està basada en la responsabilitat que tenim d'educar-los i protegir-los, fet que implica un poder del qual no podem abusar ni exercir-

lo de forma violenta. Per afrontar els conflictes és essencial prestar atenció a la comunicació, a l'empatia, l'assertivitat i, sobretot, controlar l'agressivitat, i aquests són els passos vitals per reglar la comunicació.

- *Expressar emocions:* seria oportú que la mare expressés a la seva filla les pors o inquietuds que sent davant la seva petició i que, tot i no fer-les explícites, es trobaven en l'atmosfera de la conversa: la por que li passés alguna cosa i els pares fossin lluny i sense saber què li podia haver succeït, la manca de confiança en les amigues de la filla i la seva possible influència negativa sobre la Carla, la possibilitat que la Carla mantingués alguna conducta de risc en veure's sense la tutela paterna, etc. Podria utilitzar missatges jo per establir una comunicació al més assertiva possible: "Quan em dius que et vols quedar sola sense nosaltres jo em sento... ansiosa, angoixada, atemorida..., perquè necessito... saber que estàs bé, que estàs segura, sentir que puc confiar en tu.... Com ho podríem fer perquè tu no et sentis... poc respectada, ignorada, menystinguda, infantilitzada... i puguem arribar a un acord?".
- *Possibilitar solucions:* la mare, tot i no considerar acceptable que la seva filla passi les vacances sola, podria intentar evitar l'ús del "no" com a primera resposta a la seva petició i concedir uns minuts a la Carla perquè, primer, s'expressi. Potser la resposta a la seva petició seguiria essent negativa, però la Carla hauria pogut comprovar que els seus pares sempre li donaven l'oportunitat de ser escoltada i, això, en certa mesura, la faria sentir respectada i tinguda en compte.
- *Tractar els acords:* potser la mare podria proposar l'opció que durant les vacances familiars la Carla pogués passar un cap de setmana sola a casa o bé un parell de dies entre setmana, com una espècie de prova o experiment que els permeti com a família valorar l'experiència, i així introduir elements per a la negociació amb ella. Això afavoriria que la Carla se sentís escoltada en la seva petició, encara que no pogués aconseguir al 100% allò que pretenia, i mantingués la norma no expressada per la Gemma de la majoria d'edat. D'aquesta manera la Carla aprendria també a escoltar la seva mare, a empatitzar, a autoregular les seves emocions, a raonar, a apropar postures i a tolerar millor la frustració que suposa no assolir del tot les teves pretensions (aprenentatge que podrà traslladar a altres àmbits de la seva vida). També és important parlar de les conseqüències o de com es durà a terme l'acció de l'acord perquè no quedin fils pendents que després puguin tornar a fer sorgir el conflicte (quins dies de les vacances d'estiu, com comunicarà als pares què fa, amb qui i a on, hores de tornada, conseqüències de no dur a terme l'acord com està pactat, etc.).
- *Estimar l'impacte:* valorar positivament la capacitat que s'ha tingut d'arribar a un acord satisfactori, valoració de com s'ha esdevingut l'execució un cop fetes les minivacances personals de la Carla, veure si es pot millorar algun aspecte de la comunicació familiar gràcies a aquest succés, etc.

## 5. Fitxa Sessió 5: “Estudies o treballes? Ni estudis ni treballes?”

### 5.1. Contextualització

En aquesta sessió es desenvoluparà un dels aspectes més destacats de la vida de l'adolescent tardà: l'inici del camí vers l'**emancipació**. És a dir, com l'adolescent creix dins i fora de la llar familiar en el **marc de la societat de la informació i la comunicació** tant en l'**àmbit del lleure** com en el de **la formació i l'ocupació**.

Per tant, es farà referència a la **identitat digital** com una **nova forma de socialització** i a la **identitat vocacional** com un dels moments clau en la vida dels adolescents davant de la necessitat de fer front a la seva formació i a la possibilitat d'accés al món laboral.

Cal tenir present, doncs, que com a pares i mares les **tecnologies de la informació i la comunicació** han de ser **eines** que facilitin la relació amb els fills i les filles per compartir i aprendre conjuntament, i que en la **tria vocacional podem educar els nostres fills per a l'elecció**, ajudant-los a elaborar el seu propi **projecte professional**, un itinerari de passos, compromisos i esforços en els quals poder encaixar les seves preferències, els seus sabers i els requeriments de l'entorn.

#### Objectius:

- Conèixer els avantatges i els paranys de la societat digital, tant en l'àmbit de la gestió del temps de lleure com en el processos de digitalització.
- Facilitar als nostres fills i filles eines perquè puguin fer la tria vocacional, ja sigui en l'orientació formativa com en l'accés al món del treball.
- Conèixer les capacitats i competències dels nostres fills i filles per poder facilitar i acompanyar aquest procés de tria vocacional.

#### Idées clau:

- **Ajudar els fills i filles a conèixer-se i identificar-se en una societat acceleradament canviant** facilitant-los informació sobre les possibles activitats de lleure, el món educatiu i les possibilitats d'accés al món del treball.
- També en aquesta etapa les mares i els pares han d'aprofitar i gaudir al màxim els moments de **lleure familiar**, uns moments que han d'esdevenir **situacions de comunicació i d'implicació emocional** amb els fills i filles, que facilitin el **descans i la diversió en família**, i que constitueixin les millors eines per al seu **desenvolupament personal**.
- Els pares i les mares hem de veure que hi ha **noves realitats lligades a la socialització dels adolescents** que impliquen noves formes de conèixer i reconèixer el món en el qual viuen: formes de relacionar-se, de fer companys i de fer amigats, de viure i de convidaure... És l'anomenada **socialització digital**.
- En els darrers anys, les formes de lleure i d'oci dels adolescents han anat variant i s'han convertit en un temps cada cop més digital i relacionat amb les xarxes socials. És per això que podem dir que **els adolescents són una generació @**, són **nadius digitals**, que coneixen les tecnologies de la informació i la comunicació i que les tenen integrades perfectament a les seves vides socials i de formació.
- Per fer front a aquestes noves formes de socialització, els pares i les mares han de tenir presents alguns aspectes com: **no tenir por i conèixer l'entorn, observar i conèixer els hàbits dels seus fills i filles en relació amb les TIC**, interactuar-hi en un **espai familiar per a les TIC, i acompanyar-los en la creació de la seva pròpia identitat digital**, sempre tenint en compte unes **mesures de protecció**.
- En aquest període de la vida cal tenir en compte la tria vocacional dels adolescents tardans, ja que quan fem referència al període de formació postobligatori o a les possibilitats d'accés al món laboral, pròpies d'aquest període, observem que hi ha molta desigualtat en els itineraris formatius que comporten canvis o diferents plantejaments en els possibles itineraris d'emancipació.
- A l'hora de fer la tria d'uns estudis o d'una professió, hem de tenir presents **tres factors**: els factors **personals**, entesos com les preferències personals i la seva trajectòria formativa ('què vull fer?'); els **competencials** relacionats amb les pròpies competències, sabers i capacitats ('què sé fer?') i, per últim, els factors **estructurals**, un macrofactor d'entorn que pot condicionar l'accés al mercat del treball (feines d'èxit) o marcar les dificultats d'accés als estudis superiors (cost de la formació terciària - universitat i cicles formatius de grau superior), i **que aporten l'encaix entre el 'què vull fer?', el 'què sé fer?' i el 'què puc fer?'**.
- **La tria vocacional l'ha de fer l'adolescent**, però els pares i les mares en aquests moments d'incertesa han de poder **educar per a l'elecció d'una forma positiva**. Per tant, cal saber valorar i potenciar les possibilitats dels nostres fills i filles, no menystenir les seves valoracions i preferències, i no projectar les nostres expectatives en les seves decisions. Hem de saber acompanyar-los en la presa de decisions i no decidir per ells i elles.
- El procés que genera la **identitat vocacional**, ja sigui en l'elecció dels estudis superiors mentre es preparen per a l'accés immediat al món del treball, ens ha de permetre **capacitar els fills i les filles per prendre decisions** i per desenvolupar **mecanismes de tolerància a la frustració**.

## 5.2. Desenvolupament

### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cadires en cercle, on es pugui visualitzar a tots els participants) i el material, i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Cal referir-se als participants pel nom sempre que sigui possible.

**Inici (10 min).** S’iniciarà la sessió donant la benvinguda i preguntant si, arran de les sessions anteriors, algú ha pogut posar en pràctica alguna de les estratègies que van anar sorgint o vol compartir algun canvi iniciat. També es recolliran els dubtes o dificultats que hagin pogut sorgir durant aquest temps.

### Dinàmiques durant la sessió:

Les dinàmiques que aquí es proposen són un suggeriment que s’ha d’ajustar i adaptar al grup amb qui s’està treballant, als seus interessos i a la pròpia dinàmica que es generarà durant la sessió.

#### **Activitat 1\_Digital o laboral? . Visionat (10 min).**

Es projectaran dos vídeos per introduir algunes de les idees clau de la sessió: els adolescents com a nadius digitals i la influència d’aquest fet en les dinàmiques familiars, i com tenir presents les necessitats dels adolescents d’orientació vocacional.

- **Campanya. Família digital (2 min 20 seg).** Tall que exemplifica la relació dels pares amb la seva filla adolescent i les noves tecnologies.  
<https://www.youtube.com/watch?v=pbx2ZkFhnYc> (tall de 0 seg a 2 min 20 seg)
- **Baby boomers, Generacion X, Generacion Y y Millennials (7 min 45 seg).** Vídeo que descriu les diferents perspectives de la tria ocupacional en diverses generacions i que incideix en la necessitat de fer una tria adequada i basada en allò que realment genera passió. En anglès amb subtítols en castellà.  
<https://www.youtube.com/watch?v=GnzzwpWV1Fw> (tall de 0 a 7 min 45 seg)

Un cop visionats els diferents vídeos proposats, la persona dinamitzadora demanarà als participants si aquestes situacions formen part de les seves relacions amb els adolescents, i quina d’aquestes comparteixen.

L’objectiu d’aquest breu intercanvi d’opinions és permetre a la persona dinamitzadora introduir la temàtica de la sessió i poder comentar amb les famílies qüestions relacionades amb l’ús de les noves tecnologies i la tria vocacional:

#### **Activitat 2\_Introducció a la temàtica.Plantejament participatiu (10 min).**

El dinamitzador o la dinamitzadora exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió amb el títol *Estudis o treballes. Ni estudis ni treballes?* i que són el **lleure, la identitat digital, els estudis i l’accés al món del treball**. Preguntar al grup quins aspectes els interessin més, els preocupen o senzillament sobre quins volen parlar, i es relacionarà la temàtica amb totes les aportacions dels participants durant l’activitat 1. La mateixa fitxa i la Guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau.

#### **Activitat 3\_Visions diferents i/o contraposades . Simulació (40 min).**

**Grup gran (10’).** Un cop presentada la sessió i amb la finalitat de poder continuar treballant amb la temàtica de la sessió, es demanarà als participants que entre tots exposin situacions de la vida quotidiana que els preocupin sobre **les relacions amb el lleure familiar, la utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació, els estudis i l’accés al món laboral dels seus fills i filles adolescents**. La persona dinamitzadora serà la responsable d’anotar les diferents situacions plantejades en una pissarra, una cartolina o en un altre suport similar. Si els participants tenen dificultats en imaginar les possibles situacions, les persones dinamitzadores poden utilitzar les situacions per a joc de rol del material didàctic (**Activitat 3.S5**).

**Petit grup (20 min).** Tot seguit, els participants es distribuïran en grups de quatre persones per treballar una de les situacions plantejades (diferent en cada grup) mitjançant una representació. Per fer aquesta activitat es donaran les consignes següents:

- Hi haurà un mínim de 3 personatges: pare i/o mare, adolescent i observador o observadora.
- Caldrà representar la situació i comentar tot seguit com s’ha sentit cadascú.
- Finalment, es proposarà una estratègia per fer front a cada una de les situacions.

**Grup gran (10 min).** Finalitzades les representacions i reflexions en petit grup, cada un d’aquests grups exposarà la situació treballada per poder iniciar un debat. La persona dinamitzadora començarà amb una reflexió conjunta a partir de les aportacions de cada grup i haurà d’anar relacionant els conceptes que sorgeixen amb temàtiques de la sessió com ara: xarxes socials, autonomia, emancipació, estudis, feina, riscos, tria, errors, encerts...

**Els aspectes importants que han de sorgir són:**

- Iniciar el procés d'emancipació no vol dir situar-se fora de l'entorn familiar. L'adolescent ha de poder continuar buscant espais que facilitin la relació entre tots els membres de la família i, per fer-ho, és convenient continuar mantenint espais de lleure i oci familiars amb l'adolescent tardà i buscar activitats i àmbits que permetin unir els interessos de l'adolescent amb els de tota la família.
- El lleure i l'oci han de seguir responant a tres principis bàsics: diversió, descans i desenvolupament personal. Garantir aquestes tres funcions és un element clau perquè aquest temps no sigui un temps perdut en la vida dels adolescents.
- En el lleure, com en l'ús de les TIC, cal que els pares i les mares imposin uns criteris clars i continuats que poden ser consensuats amb els fills i filles, però sense perdre el control dels límits i, si és possible, han de ser permisos progressius i valorats amb deteniment.
- Els adolescents com a nadius digitals en contraposició a les mares i pares com a immigrants digitals: els nostres fills i filles dominen les eines TIC però els falta criteri i intencionalitat, trets que seria bo que els progenitors els transmetessin.
- Els pares i les mares han d'acompanyar els fills i les filles en els moments de tria vocacional, amb la seva vivència personal, donant missatges positius i al menys alarmistes possibles (tranquil·litat i seguretat).
- Els pares i les mares han d'acompanyar els seus fills i les seves filles en la tria professional, tenint en compte les preferències i les capacitats d'aquests i els possibles condicionants de l'entorn (factors personals, competencials i estructurals), i no en relació amb les expectatives i aspiracions dels pares i de les mares.
- És l'adolescent qui ha de prendre la seva decisió, que no ha de ser irrevocable.

**L'objectiu** és poder compartir amb altres pares i mares preocupacions i neguits davant d'aquest moment en què tenen la percepció que estan perdent la relació afectiva i el control dels seus fills i les seves filles i no saben si seran capaços de fer front al munt d'incerteses que es generen i que propicia un món laboral i una societat de la informació i la comunicació en procés de canvi constant.

**Actiuitat 4. Com acompanyar en l'emancipació? Debat (40 min).**

**En grup petit (20 min).** La persona dinamitzadora indicarà que, per parelles i basant-se en la pròpia vida quotidiana en família i en les situacions que s'hi desenvolupen, identifiquin:

- 3 expressions negatives que acostumen a fer servir en la relació amb els seus fills.
- 3 expressions positives que utilitzen o que podrien utilitzar per animar o motivar els seus fills o filles adolescents.
- 3 missatges que podrien traslladar als seus fills o filles ("missatges jo") quan estan en desacord amb la seva conducta.

Per fer-ho, la persona dinamitzadora entregarà a cada parella sis targetes en blanc i tres targetes amb el material didàctic de l'activitat fotocopiada (vegeu el material didàctic **Actiuitat 4.S5**).

**En grup gran (20 min).** Un cop acabada la tasca, la persona dinamitzadora penjarà un mural de paper o un paperògraf, en el qual les parelles enganxaran totes les targetes en 3 columnes diferenciades (expressions negatives, expressions positives i missatges jo). A partir d'aquí, la persona dinamitzadora anirà comentant totes les aportacions i les anirà relacionant, tant amb les experiències i expectatives que hagin anat sortint al llarg de les sessions anteriors del cicle de tallers com en l'actual, i valorarà amb els participants com aquestes respostes faciliten el procés d'emancipació i la relació amb els seus fills i filles. Així mateix, preguntarà al conjunt de pares i mares sobre el seu acord o desacord amb les expressions i missatges produïts. Serà important que faci especial èmfasi en les habilitats comunicatives més importants: escolta activa, resposta assertiva, mirada atenta i empatia.

**Els aspectes importants que han de sorgir són:**

En la relació entre pares, mares, fills i filles, i en els moments en què s'apropen moments significatius en la vida dels adolescents (majoria d'edat, accés al món del treball o als estudis superiors i, per tant, professionalització, etc.), és important mantenir una comunicació fluïda, on es potenciïn les capacitats i possibilitats dels adolescents i no les seves mancances o dificultats.

- Ser conscients del moment personal dels nostres fills i les nostres filles, així com en el context on viuen. La importància dels missatges que reben en uns moments plens de conflictes i insatisfaccions personals.
- Facilitar espais de relació i comunicació comuns que els permetin obrir-se a explicar-nos allò que pensen (cognicions), allò que senten (sentiments) i allò que fan (conductes), accions que haurien d'anar relacionades i que en moltes ocasions no es corresponen entre elles.
- L'escolta activa i la resposta assertiva són dues eines significatives per facilitar i mantenir una bona relació amb els nostres fills i filles: escoltar i respondre han d'anar acompanyats del saber mirar, saber el que fan i com ho fan.
- Mostrar empatia envers els fills i filles: comprendre com se senten i que ells sàpiguen que poden explicar les seves pors, fracassos o aspiracions perquè sempre seran acceptats. Iniciar el procés d'emancipació no vol dir situar-se fora de l'entorn familiar, s'ha de poder continuar buscant espais que facilitin la relació entre tots.

**L'objectiu** és reflexionar vers el procés d'emancipació amb els fills i filles per facilitar un millor clima familiar davant d'aquest procés de presa de decisions.



## Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

**Tancament i recordatori (10 min).** Es proposarà acabar la sessió compartint alguna idea, propòsit de millora, canvi o consolidació. Si cal, es pot fer una pregunta oberta: "Què destacaríeu del que s'ha dit avui?"; "Amb el que s'ha anat dient avui, què us agradaria seguir fent i què canviaríeu?"; ..

**Per acomiadar-se:** cal agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l'hora i la temàtica de la sessió següent: **taller monogràfic segons la temàtica escollida pels mateixos participants.**

Si cal, s'hauran de recollir les cadires i fomentar que tothom hi participi. És bo situar-se a prop de la sortida per acomiadar o recollir comentaris d'alguna família. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final.

## Recursos:

### Material

- Vídeos (**Activitat 1.S5**).
- Fotocòpies del material per a la simulació (**Activitat 3.S5** per al joc de rol).
- Fotocòpies del material a respondre (**Activitat 4.S5** per comentar).
- Fulls en blanc, llapis i bolígrafs.
- Ordinadors i equip de projecció.
- Paper mural o cartolines..


### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per poder fer petits grups.

## Idees clau:

- **Ajudar els fills i filles a conèixer-se i identificar-se en una societat acceleradament canviant** facilitant-los informació sobre les possibles activitats de lleure, el món educatiu i les possibilitats d'accés al món del treball.
- També en aquesta etapa les mares i els pares han d'aprofitar i gaudir al màxim els moments de **lleure familiar**, uns moments que han d'esdevenir **situacions de comunicació i d'implicació emocional** amb els fills i filles, que facilitin el **descans i la diversió en família**, i que constitueixin les millors eines per al seu **desenvolupament personal**.

## Material didàctic:

 **Activitat 3.S5** per al joc de rol.

### Situació 1: Les vacances?... Jo no vindré

*Descripció:* els pares d'en Manel planegen la setmana de vacances d'estiu. I en Manel els comenta que ell no hi vol anar.

*Personatges:* en Manel i els seus pares.

*Acció:* valorar aspectes positius i negatius d'anar plegats de vacances. Facilitar la participació del fill a l'hora d'escollir la destinació i les activitats a dur a terme durant l'estada.

### Situació 2: Necessito el mòbil. Sense no sóc ningú!

*Descripció:* la Marta constantment està utilitzant el mòbil i les seves diferents aplicacions, sembla que no sàpiga fer res sense aquest aparell. Ella diu que necessita estar "connectada" als seus amics i amigues a totes hores.

*Personatges:* la Marta i els seus pares.

*Acció:* valorar els aspectes a favor i en contra de l'ús de les tecnologies i de la seva dependència. Consensuar espais i límits per utilitzar-les.

### Situació 3: Tiro la tovallola!

*Descripció:* la pressió dels estudis de batxillerat, el treball de recerca o la proximitat a la prova de les PAU (prova d'accés a la universitat) i no tenir gaire clar quins estudis voler fer, han fet que en Marc hagi pres la decisió de deixar els estudis.

*Personatges:* el pare i/o la mare, en Marc i el tutor de l'institut.

*Acció:* valorar els aspectes a favor i en contra de la proposta d'en Marc de deixar els estudis. Potenciar les capacitats d'en Marc i intentar disminuir la seva angoixa en aquests moments d'estrès.




**Situació 4: No hi ha res... No cal buscar que no trobaré!**

*Descripció:* l'Eduard ha decidit donar per finalitzada la seva etapa formativa, ha acabat un cicle de grau mitjà i s'hauria de disposar a cercar feina, però tot li diu que no trobarà res de res i, per tant, ell ha decidit que no cal fer res de res.

*Personatges:* els pares de l'Eduard i l'Eduard.

*Acció:* valorar amb l'Eduard que si es queda a casa la feina no el vindrà a buscar i la importància de continuar el període de formació. Preveure la possibilitat d'enviar els currículums i fer cerca de feina per Internet, per començar.

 **Activitat 4.S5** per al joc de rol.
**Escriu tres expressions negatives:**

1. ....

2. ....

3. ....

**Escriu tres expressions positives:**

1. ....

2. ....

3. ....

**Escriu tres "missatges - jo"**

Quan el meu fill o filla .....

em sento .....

perquè .....

Per això li dic .....

Quan el meu fill o filla .....

em sento .....

perquè .....

Per això li dic .....

Quan el meu fill o filla .....

em sento .....

perquè .....

Per això li dic .....

## 6. Fitxa Sessió 6: “Sessió monogràfica i de tancament”

### 6.1. Contextualització

#### Descripció:

A diferència de les altres sessions, se centra en una temàtica que els mateixos participants han triat entre les opcions que el programa ofereix (decisió presa en la 2a sessió del cicle de tallers).

Es recomana que el dinamitzador o la dinamitzadora contacti prèviament amb la persona que farà aquesta sessió, i així poder ajustar i coordinar els continguts en funció de les característiques i els interessos del grup. També cal saber com vol que es presenti la persona (nom, cognoms i breu resum de la seva experiència professional).

#### Objectius:

- Aprofundir en la temàtica escollida pel grup.
- Recollir la valoració dels participants d'aquest cicle de tallers.
- Recordar les deu idees clau extretes de les sessions dutes a terme.

#### Idees clau:

- Idea clau del taller depenent de la temàtica escollida pels participants.
- **Deu idees** que els pares i mares s'han d'endur amb ells gràcies a la seva participació en el cicle de tallers:
  - La consolidació de la **identitat** pròpia –personal, moral, sexual i vocacional–, l'experimentació de la **intimitat** en parella i l'inici del camí cap a l'**emancipació**, són les tres fites principals de l'adolescència tardana.
  - Tot i el moment evolutiu dels fills i filles, l'**autoritat** com a pares i mares seguirà implicant una **relació d'asimetria** amb ells i elles que s'haurà de mantenir, mentre que l'**afectivitat** ens permetrà conservar els nivells de comunicació i de relació d'intimitat entre pares i fills.
  - La influència dels pares i mares en la vida dels adolescents tardans segueix sent fonamental, ja que l'estil comunicatiu de la família afectarà directament el seu comportament. Aquesta comunicació, de caràcter democràtic, ha de pivotar en les **4 C: coherència, consistència, continuïtat i consideració**.
  - El **conflicte** és una **eina de creixement** i la millor manera de resoldre els conflictes associats a aquesta etapa és amb **la negociació**, establint uns criteris clars i continuats, consensuats amb els fills i filles, però sense perdre el control dels límits.

- L'**autocura dels mateixos pares i mares**, així com la cura envers els fills i filles, influenciarà en com aquests **aprenen a cuidar i a cuidar-se** i comportarà més o menys equilibri emocional i conductual. Es reflectirà en la manera d'actuar i comportar-se de l'adolescent en la relació amb els altres.
- El **suport emocional** de la família és clau en l'acceptació de la pròpia identitat i en l'acompanyament de l'adolescent per resoldre els seus dubtes, conèixer i acceptar el seu cos, i **valorar les seves emocions i sentiments** davant l'aparició de **l'enamorament o atracció física, les primeres parelles o les pràctiques sexuals**.
- La família és el principal **factor de protecció** per als adolescents, perquè genera amor, potencia l'autoestima, fomenta l'esperança, conté el patiment i estimula el pensament. No es tracta de solucionar els seus problemes, sinó d'**acompanyar-los i ajudar-los** que pensin per si mateixos les possibles solucions.
- L'oci en família ha de continuar present i ha de seguir responenent a tres funcions bàsiques: **diversió, descans i desenvolupament personal**.
- Les **xarxes socials i les TIC formen part de la vida dels adolescents** i en dominen l'aplicació, però els manca criteri i intencionalitat. Cal que els pares i les mares els en transmetin.
- La **tria vocacional** l'ha de fer l'adolescent, però aquesta decisió **no ha de ser irrevocable**. Els pares i les mares podem **educar per a l'elecció transmetent informació, confiança i seguretat** als fills i filles.

### 6.2. Desenvolupament

#### Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar la sala (cadires en cercle, on es puguin veure tots els participants), el material, i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Cal recordar-se de dir pel nom als participants sempre que sigui possible.

#### Dinàmiques durant la sessió:

**Inici (5 min).** S'iniciarà la sessió donant la benvinguda i presentant el ponent convidat.

**Ponència (60 min).** Durant la ponència és important que el dinamitzador o la dinamitzadora anoti alguns comentaris interessants o idees que pot relacionar amb informacions d'altres sessions per fer servir a l'hora de tancar la sessió.

## 🔗 Recursos:

### Material

- El material que pugui sol·licitar el ponent.
- Etiquetes grans, retoladors per posar-hi el nom dels participants.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció i/o pissarra, si escau.

### Espai

- Seients movibles per poder fer grups.
- Aula gran per poder fer petits grups.

## 📄 Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

**Tancament (55 min).** En funció del fet que es pugui allargar la ponència, el tancament podrà durar més o menys espai de temps. Durant el tancament, es podrà comentar més a fons el que s'ha parlat en la sessió, dubtes, experiències, etc. Preguntes com: "Què us ha semblat?"; "Què us ha cridat l'atenció del que s'ha dit?"; "Què us ha creat dubtes?"; "Quines estratègies us han semblat útils?"; "Què us sembla que podeu incorporar del que s'ha dit?".

Si hi ha poc temps (perquè, per l'interès de la ponència, aquesta s'ha allargat respecte al temps previst), es passarà directament a valorar la participació i utilitat del cicle de tallers. La valoració pot tenir dos moments:

**Grupal (en funció del temps):** s'han de recuperar les preocupacions i comentaris que es van recollir en la primera sessió del taller **Activitat 3.S1**, i valorar quins aspectes s'han anat treballant durant les sessions i com s'han anat desenvolupant. A part, es pot fer un seguit de preguntes com ara: "Què us emporteu d'aquestes sessions?"; "Què us sembla que podria millorar?"; "Us sembla que us ha estat útil participar?". A part, cal que el dinamitzador remarqui un cop més les deu idees clau que tots els participants a les sessions han d'atresorar i tenir presents en el seu tracte diari amb els seus fills i filles adolescents (vegeu l'apartat Idees clau de la fitxa de la sessió).

**Individual (5 min):** aquesta vegada sí que cal que tothom hi participi. Es repartirà un petit paper per a tots els participants i cadascú hi escriurà una paraula del que s'emporta d'aquestes sessions (també el dinamitzador o dinamitzadora). Es recolliran i es llegiran una a una. Una vegada acabada la lectura, s'acabarà la sessió amb un agraïment més formal, però també, si es vol, personal.

**Per acomiadar-se:** si cal, s'han de recollir les cadires i fomentar que tothom hi participi. Es recomana acomiadar personalment totes les famílies, per tant, cal estar al costat de la porta i, si és possible, fer-los una abraçada de comiat. Sempre s'ha d'agrair la participació a totes les persones i recollir els últims comentaris d'alguna família. Cal mostrar-se disponible i no recollir les coses personals fins al final.

## Bibliografia consultada i recomanada:

---

BAYARD, J., i BAYARD, R.T. *¡Socorro! Tengo un hijo adolescente*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 1998.

BERGA, A. *Adolescència femenina i risc social*. Barcelona. Secretaria General de Joventut. Generalitat de Catalunya, 2007.

CASSELL, C. *Con toda sinceridad. Cómo hablar con tus hijos sobre sexo*. Barcelona: Editorial Granica, 1987.

FABER, A., i MAZLISH, E. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona: Editorial Medici, 2009.

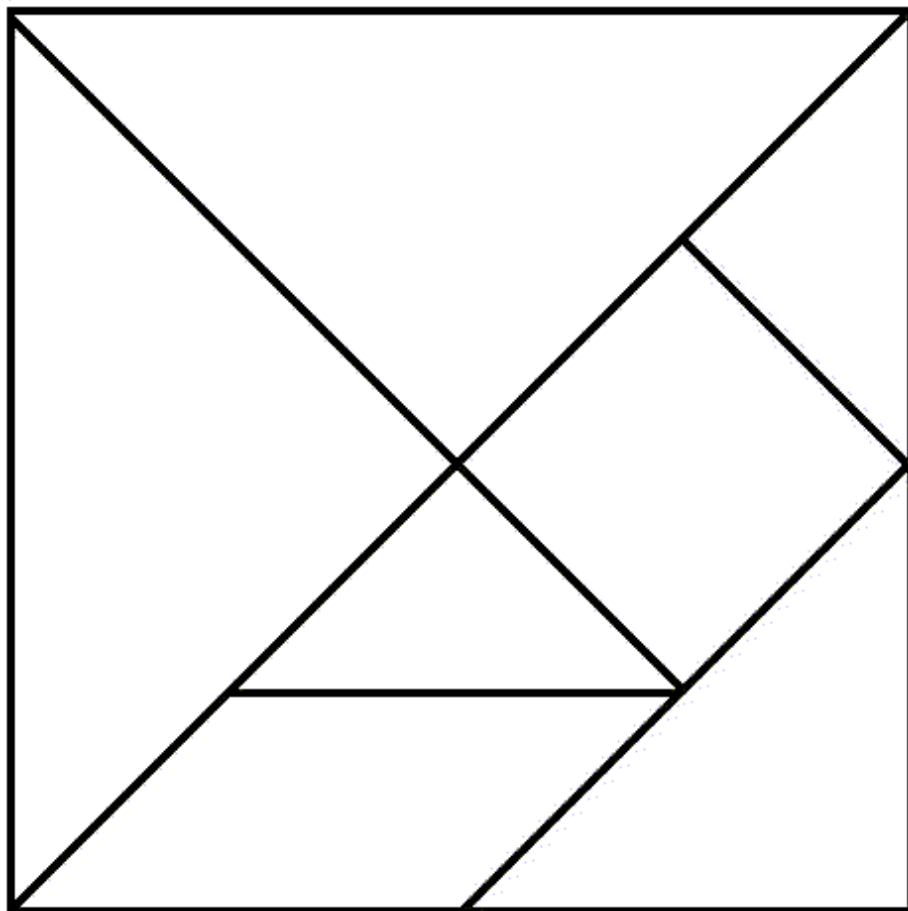
GARCÍA-RINCÓN DE CASTRO, C. "Gestión positiva de conflictos: metáforas, técnicas y conocimientos para construir espacios de diálogo y solidaridad". *Revista Animació: Animació juvenil i gestió de conflictes*, núm. 22, IVAJ - Generalitat Jove. Generalitat Valenciana, 2007.

MARTÍNEZ, M. (Ed.) *Adolescencia, aprendizaje y personalidad*. Barcelona: Sello Editorial, 2012.

SERRA, M. *Els escarxofats*. Barcelona: Edicions la Campana, 2014.

# ANNEXOS

 **Activitat 3.S3** de *Tangram per construir*. (Fitxa Sessió 3)



 **Activitat 4a.S3** de *targetes dels sis barrets*. (Fitxa Sessió 3)

