



CRÉIXER *en família*

Guia 12-16 anys

per a les dinamitzadores i els dinamitzadors



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

Guia 12-16 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
Carme Thió, Guia 0-3 anys
Sílvia Blanch, Guia 3-6 anys
Anna Ramis, Guia 6-12 anys
Lola Abelló, Guia 12-16 anys

1a edició: gener de 2013
Dipòsit legal: B. 4298-2013
Disseny i maquetació: Xevi Riera

Sumari

A. Idees clau

1. El tracte: estimar i educar
 - 1.1. L'afecte
 - 1.2. Autoritat *versus* autoritarisme
2. Reptes quotidians: conviure en família
 - 2.1. Superació de conflictes: escolta activa i negociació
 - 2.2. Responsabilitats familiars
3. Créixer dins i fora de casa: joc en família, escola i entorn
 - 3.1. L'escola i l'entorn
 - 3.2. Sessió monogràfica

B. Quadre de capacitats dels adolescents

C. Fitxes de les sessions

1. I si, primer, mirem d'entendre'ls?
2. Ser-hi sense que es noti!
3. Tenir conflictes no és tenir problemes
4. Tots els actes tenen conseqüències
5. Es passa hores davant del mirall!
6. Sessió monogràfica i de tancament

A. IDEES CLAU

De 12 a 16: la rebel·lió truca a la porta... A la recerca de la pròpia identitat!

L'adolescència és una etapa important de canvi, única i diferent en cada persona: s'inicia com a infant i se'n surt com a jove. Entremig, l'adolescent haurà d'afrontar grans transformacions: físiques, psicològiques, emocionals i socials, durant les quals necessitarà l'acompanyament dels adults (pare, mare, tutor o tutora), que hauran de mantenir-se a prop però a la vegada lluny, per respectar el desig de llibertat i d'independència del fill o filla en aquesta etapa. L'adolescència, doncs, necessita uns pares i mares segurs i pacients per afrontar un període evolutiu complex en la vida del seu fill o filla.

L'adolescència comença cap als 12 anys i es pot allargar fins als 20, té com a objectiu principal del desenvolupament la **consolidació de la pròpia identitat i el trànsit cap a l'edat adulta**, i s'hi posen en joc les característiques següents:

- Els **canvis físics i psicològics** de la pubertat comporten en l'adolescent un augment del conflicte psicològic intern que, amb el temps, es resoldrà en l'estabilitat i la confiança en si mateix.
- **S'inicia el raonament abstracte** i es produeix un canvi en les capacitats cognitives, es desenvolupen formes diferents d'abordar, comprendre i elaborar la realitat que envolta l'adolescent: ha d'arribar a poder pensar només amb conceptes o idees.
- **Les emocions dominen la seua vida afectiva**, ja que totes les seguretats existents durant la infància comencen a posar-se en dubte, cosa que produeix que l'adolescent visqui sota el signe de l'oposició, generat pels dubtes i les inseguretats, i que afecta, sobretot, les relacions amb els adults. Viurà en contínua contradicció, el "vol i dol"; ja no necessita contínuament els adults, però no sap encara quina relació establir-hi: passarà de l'admiració al refús de tots els suggeriments i mostres d'afecte per part dels seus pares o d'altres adults propers.
- Es pregunten constantment "Qui sóc jo?", "Què puc fer amb la meua vida?" i "Quin és el meu lloc al món?". En conseqüència, l'adolescent es presenta com una persona fràgil amb una gran emotivitat que

busca respostes i necessita la calma i la seguretat del pare i la mare.

- **Hi ha el descobriment de les relacions amb el grup d'iguals**, que li dóna sentit i valor en la recerca de la pròpia identitat.
- És **una etapa d'experimentació** per poder entendre's a si mateix i el món que l'envolta, i els adults que l'acompanyen en aquesta etapa tenen un paper molt important perquè que aquesta experimentació esdevingui experiència.

Per tant, els canvis i les transformacions que es produeixen en l'adolescència no sols afecten els fills i filles, sinó també els seus pares i mares, que han de saber adaptar-se a les necessitats i característiques que defineixen aquesta etapa, modificant estratègies i hàbits que eren vàlids durant la infància. Per tant, el gran repte educatiu dels pares i mares durant aquesta etapa serà superar les inseguretats que poden produir els canvis vinculats a l'adolescència i seguir desenvolupant una parentalitat positiva.



La finalitat última de la guia és aportar recursos als dinamitzadors i dinamitzadores del programa perquè acompanyin els pares i mares en la tasca d'educar en positiu els adolescents, amb l'objectiu que esdevinguin persones sanes, equilibrades, felices, autònomes, competents, solidàries, responsables i amb criteri propi.



1. El tracte: estimar i educar



1.1. L'afecte. "I si, primer, mirem d'entendre'ls?"

L'adolescència depèn de factors circumstancials, diferents al llarg del temps i molt lligats a l'entorn social, per tant, **de la mateixa manera que hi ha famílies diferents, es troben adolescències diferents i úniques en cada cas.** No obstant això, el que pot ajudar els pares a viure un tipus o altre d'adolescència amb els seus fills i filles serà la tria del clima familiar i, des d'un afecte constant i inamovible, la gestió de les relacions que s'hi desenvolupin.



Educar és afecte, s'educa per osmosi, però com a pares i mares cal tenir ben clar què es desitja transmetre.

1.1.1. L'afecte i l'adolescència

Quan els fills i filles arriben a l'adolescència, als pares i mares els sobta que, de cop i volta, el seu nen o la seva nena fugi de les demostracions d'afecte (petons, carícies, abraçades, etc.) i, erròniament, ho interpreten i ho viuen com una revolta específica dirigida contra ells.

Els pares i les mares han de tenir present que el pas de la infància a la joventut és una etapa de profundes transformacions de tota mena, en la qual el fill o filla va a la recerca de la pròpia identitat. Per fer-ho, necessita destruir el que ara és per "reconstruir-se" de nou. La dificultat és que encara no és capaç de tenir clar *qui* desitja ser, situació que el portarà a assajar, provar, intentar, temptejar i experimentar contínuament en ritmes maduratius diferents.

Aquesta necessitat d'afirmació de la seva pròpia personalitat farà que gairebé sempre tinguí **sentiments ambivalents respecte als pares** i que, contínuament, es col·loqui en l'opinió contrària d'allò que *facin*, *sentin* o *pensin* els progenitors, tot i que no sempre sabrà raonar-ne el perquè. Per tant, l'únic que sabrà és que ha de ser diferent del que vulquin els pares, i l'aspecte afectiu no en serà una excepció.

Per aquest motiu, **l'adolescent trasllada l'afectivitat a l'àmbit de les seves relacions socials fent que la seva vida afectiva fluctuï entre un clar retraïment a la llar** (introspecció, descoberta de la intimitat, aïllament personal, etc.) **i una tendència a estrènyer llaços d'amistat amb companys i companyes a qui poder confiar el que sent**, buscant-hi comunicació, suport, alliberació i reducció de tensions íntimes.

Davant d'aquesta muntanya russa d'emocions i sentiments que mostra l'adolescent, és possible que els pares i mares mostrin angoixa i desconcert perquè no reconeixen el fill o la filla que tenen al davant, i entren en el desànim en pensar que tot el que han fet fins ara com a pares ha estat inútil per a la seva educació. Però res més lluny de la



Per tant, **els pares i les mares han de comprendre que el seu fill o filla adolescent no sols vol ser estimat per la seua família, sinó estimar per si mateix triant les seves pròpies amistats, naturalment, fora de casa.**

realitat! **Si durant les etapes de la primera i la segona infància els processos de vinculació afectiva entre pares i fills s'han establert correctament, els problemes durant el període de l'adolescència es minimitzaran.**

L'adolescent serà capaç de verbalitzar les seves emocions i sentiments i buscar el consell dels pares quan li calguin, independentment que ara les seves principals figures de vinculació afectiva siguin els iguals (amics i companys), i que els pares hagin passat a ser uns referents secundaris en aquest moment. En conseqüència, els adolescents que han estat capaços de desenvolupar un vincle segur amb els seus pares continuaran necessitant el seu suport incondicional per anar superant els nous reptes de l'etapa. Per tant, com a pares i mares s'haurà d'estar a la rereguarda preparats per escoltar i aconsellar quan així se'ns demani o quan considerem que sigui necessari.



Durant l'adolescència, ara més que mai, els fills i les filles necessiten uns adults responsables que els acompanyin i els tractin de comprendre.

En canvi, si els lligams afectius amb els fills i filles durant la infantesa no s'han establert correctament, els pares i les mares hauran d'introduir en les seves converses el factor emocional perquè l'adolescent aprengui a parlar dels seus sentiments i emocions. Com? Introduint en els espais comuns de relació familiar converses al voltant dels sentiments i les emocions, desenvolupant la comunicació assertiva i la capacitat d'empatia.

1.1.2. La confiança i el respecte ens porten a la comprensió mútua

Durant l'adolescència els pares i mares tenen múltiples preocupacions que els ofeguen i que els fan remoure els fonaments més bàsics i primaris de la seva relació amb els seus fills i filles: "ens preocupa la sexualitat, les drogues, que s'allunyin de nosaltres i que acabin rebutjant-nos, que se'ns facin estranys a casa nostra, que tinguin amics poc recomanables, que vesteixin d'una manera que no ens agrada, que ens parlin de males maneres o que no ens parlin gens..."

No obstant això, cal que els progenitors **mantinguin els eixos bàsics per a la comprensió mútua: respecte i confiança**. I que, per tant, tinguin presents les premisses següents:

- Tota la **tasca educativa** que s'ha portat a terme fins ara no ha estat inútil encara que ho sembli. Cal refer el paper de pares i mares: ser-hi d'una manera diferent.
- Seguir creient en la **importància de l'educació**, tenint en compte que un dia els pares i mares també van ser adolescents, més o menys complicats, i ara són uns adults raonables.

Intentar **conèixer i comprendre** el món dels adolescents permetrà, doncs, influir en les seves vides d'una manera positiva. Comprendre no és acceptar sense més, és entendre el que passa sota una lògica i uns arguments diferents dels dels adults, i que ells els poden donar un sentit diferent. Ni els adolescents ni els adults no tenen una visió homogènia, el que passa és que sol ser molt diferent. Per tant, els pares i les mares han de descobrir *què* preocupa els seus fills i filles, i *com* els preocupa, per poder adaptar la seva intencionalitat educativa.

Així, doncs, cal que segueixin escoltant-los, mirar d'entendre les seves raons i confiar-hi, malgrat la preocupació per aquesta nova etapa. En conseqüència, és pertinent que els pares i mares construeixin amb els fills i filles un **clima positiu de respecte, confiança i llibertat**, en el qual



els adolescents no entenguin la llibertat com fer sempre tot allò que vulguin, sinó com el producte d'uns límits clars i de la confiança que dipositen els adults en ells.

Per **construir aquest clima familiar, cal que els pares i les mares** tinguin en consideració els elements següents:

- **Demostrar** als fills i filles que són importants per als seus pares, sense basar-se en el compliment de les expectatives que s'han dipositat en ells, sinó en el desig que arribin a ser persones equilibrades.
- **Empatia.** És necessari posar-se en el seu lloc, observar-los, escoltar-los i intentar comprendre'ls, i no minimitzar mai allò que ells considerin important, perquè el que sembla una futilesa a ulls d'un adult pot significar un món per a l'adolescent.
- No obstant això, tot i que posar en pràctica la capacitat d'empatia és un exercici molt positiu en si mateix, pot conduir a una dificultat afegida quan els pares d'adolescents comparen les reaccions dels seus fills adolescents amb les seves pròpies vivències quan tenien la seva edat. Aquesta comparativa pot esdevenir contraproduent, atès que els cicles vitals en una societat estable i homogènia no són iguals que en una societat complexa i en continu canvi com la que ens ha tocat viure, i certs paràmetres de comprensió del que significa ser adolescents s'han vist profundament modificats, generacionalment, entre pares i fills. Cal defugir, doncs, expressions com "Jo a la teva edat...".
- **La comunicació**, aquest fil invisible que s'ha establert entre els pares i els fills des del naixement i que no es pot trencar perquè els adolescents surtin airoso cap a la joventut, requereix **temps i disponibilitat**. Els adolescents no sempre tenen ganes de parlar, i quan es dóna una ocasió propícia pot ser que els pares i mares estiguin cansats o desbordats, però s'ha de procurar estar sempre disponibles per poder atendre'ls, ja que els temps adolescents són ara i aquí, el després és massa llunyà i es pot perdre un moment vital de comunicació.

- **Així mateix, en la comunicació amb els fills i filles adolescents**, cal fugir dels interrogatoris i tenir sempre present que els costa parlar d'allò que encara no entenen, i per això els és més fàcil conversar quan parlen el pare i la mare, quan poden aportar la seva opinió sobre temes familiars o d'adults, tot i que en aquestes converses pugui donar-se algun estirabot per part seva que, en cap cas, l'adult ha de ridiculitzar.
- Per tant, la comunicació entre els pares i els fills és vital, perquè els adolescents es fan moltes preguntes sobre la seva identitat i és funció dels pares i les mares ajudar-los a buscar respostes, però comprenent que els fills i les filles accepten molt millor les opinions que els consells, i que exercir una parentalitat positiva en aquest cicle vital requereix esforç per entendre'ls i confiança nascuda de la disponibilitat i no de la tutela permanent.



Quan els adolescents volen parlar busquen respostes, no certeses, i poden plantejar dubtes que els adults poden respondre donant la seva opinió, tenint en compte que és un punt de vista i que el que desitja l'adolescent és tenir el seu criteri propi.





1.2. Autoritat *versus* autoritarisme: “Ser-hi sense que es noti!”

1.2.1. L'autonomia i l'aprenentatge

S'entén per *autonomia* ‘la capacitat d'una persona de valdre's per si mateixa, sense control extern, en tots els àmbits de la vida’.

Quan aquest concepte se situa en l'adolescència, es pot observar com és un aspecte que permetrà als adolescents créixer personalment, sentir-se més equilibrats i contents amb si mateixos, i ser capaços de conviure en societat, mentre es troben en un estat de dicotomia constant: passant del control al descontrol, de la imposició a decidir, del malestar al benestar; i, tot això, en un entorn ple de riscos.

En aquest aspecte, la recerca que fa l'adolescent en relació amb la definició de la seva identitat personal i social el pot portar a buscar en les **conductes de risc** una definició equivocada d'identitat. L'adolescent juga amb la transgressió de normes, buscant els seus límits, i busca la seva identitat en contrast amb la dels adults i la cultura prevalent. Aquest fet el pot portar algunes vegades a posar-se en perill, sense ser clarament conscient dels seus propis límits.

No obstant això, els pares i les mares han de tenir present que vivim en una societat del risc, una societat complexa, amb poques certeses, i

en un entorn global que fa imprevisible qualsevol succés. Així, més que evitar que els fills i les filles corrin riscos, **cal ajudar els adolescents a gestionar-los**. En aquest sentit, sovint els pares i mares pretenen aplicar patrons educatius que evitin els riscos als seus fills i filles, preservar-los, més que prevenir-los; però **cal tenir en compte que l'adolescència és viure i experimentar** i que això pot implicar conductes de risc.

Si es demana als pares i mares que verbalitzin allò que els espanta, segurament serà una llarga llista en què les amistats, la droga, el sexe, els valors, el consumisme i la nit hi seran presents. És bo que es faci l'exercici de pensar en tot allò que atrau els nois i noies d'aquesta edat; d'aquesta manera, analitzant els components del seu atractiu, s'observarà que hi ha bàsicament quatre elements: **descobrir, experimentar, provocar i transgredir**.

Els adolescents **són persones a la recerca del seu món interior i necessiten experimentar, provar i abandonar les certeses donades per trobar les seves pròpies**, i això posa molt nerviosos els adults. Cal que els pares i les mares siguin conscients que l'aprenentatge és un procés i que als seus fills i filles, en aquest cicle vital, se'ls acaba d'obrir una finestra amb tot un món nou per descobrir.



Per tant, caldrà que pares i mares es plantegin que, en lloc d'ordres i prohibicions, han d'anar donant als seus fills i filles **autonomia i autoestima per pensar, decidir i actuar per si mateixos**; i que, per poder realitzar aquesta tasca educativa, el millor és controlar l'angoixa i **exercir l'autoritat en la proximitat**.



1.2.2. Autoritat i coneixement

Proximitat no és amistat, un pare i una mare no és mai un *col·lega*; però la funció de la parentalitat en l'adolescència comprèn interessar-se pels fills i filles, pel que pensen, pel que senten i pels seus interessos, **abandonant l'estat de tutela per influir educativament d'una altra manera, diversa i permanent; ser-hi sense que es noti**: observar-los, escoltar-los, flairar-los..., guanyant l'autoritat en les distàncies curtes. Els límits ja s'han d'haver establert abans, ara és el moment en què els pares i les mares han de sentir-se segurs, no autoritaris.

Els pares i les mares han de ser positius, a més de propers, i expressar les opinions i els criteris sobre tot tipus de riscos. La imposició sistemàtica d'alguns progenitors no sembla gaire útil, i l'actitud dels que prefereixen creure en la bondat dels seus fills i filles sense transmetre criteris, tampoc. És aconsellable, doncs, que quan s'hagin de prendre decisions, els adolescents ja tinguin incorporades aquelles opinions i preocupacions sensates que els pares i mares han anat expressant en la comunicació contínua amb ells. Els nois i les noies, potser acabaran fent el que vulguin, però amb un bagatge d'influències parentals que els permetrà gestionar la seva vida amb responsabilitat. **Es tracta, doncs, d'exercir l'autoritat com a pares i mares educant per a l'autonomia i la responsabilitat, i permetent que la practiquin.**

Acceptar convertir-se en adults propers és ser un pare o una mare que s'angoixa però que entén el que li passa al seu fill o filla adolescent, i exercir l'autoritat propera és acompanyar-los en aquest tros de camí cap a la joventut, sense intromissions, però amb la disponibilitat per ajudar-los a sortir de les seves incerteses.

En aquest aspecte, sovint els pares i mares diuen que és una llàstima que les criatures no vinguin amb un manual a sota el braç i, sortosament, no hi vénen! Quan es pretén que els fills i filles, sobretot en l'adolescència, siguin de manual se sol fracassar en la tasca educativa: **L'important és**

créixer amb ells, acompanyant-los en el seu trànsit cap al món adult.

No obstant això, els pares i les mares han de recordar que cal seguir marcant els límits fins que fills i filles siguin subjectes responsables que construeixin els seus propis límits.

Com es poden posar límits al fill o filla adolescent?

Partint del fet que els límits ja s'han d'haver establert prèviament durant la primera i segona infància, és possible que l'arribada a l'adolescència d'un fill o una filla comporti, si més no, una revisió de les pautes establertes i la introducció d'algunes noves normes de convivència. Per afrontar aquest pas, seria convenient que els pares i les mares tinguessin presents aquestes condicions:

- **Permetre que el fill/a adolescent participi en la creació de la nova norma:** d'aquesta manera els adults li estaran ensenyant una forma de negociació que li resultarà molt útil en altres contextos i en la vida adulta i, al mateix temps, l'implicarà de tal manera que a l'adolescent se li crearà un sentiment d'autoresponsabilitat en el compliment del nou límit. A part, aprendrà que els pares i les mares no són intransigents, i que estan disposats a escoltar la seva opinió.
- **Actuar amb justícia:** a vegades, la creació d'una nova prohibició s'imposa fruit del cansament, la frustració i el desànim dels pares i les mares, i per tant pot no ser un límit just i ser totalment contraproductiu per a la relació de l'adolescent amb els seus pares: "No ho penso fer! És injust i no m'hi podeu obligar!". Per tant, cal pensar-s'ho molt bé abans de modificar o introduir noves regles, i tenir present que és clau explicar, tranquil·lament i pausadament, el motiu de la modificació o creació de la nova norma al fill o filla.
- **Establir poques regles noves i que aquestes siguin raonables, assumibles i constants en el temps:** més val tenir cinc regles coherents i bàsiques que es compleixen sempre, que vint-i-cinc i que no es compleixin mai.
- **Confiar en els propis valors i principis:** la majoria de pares d'adolescents senten dir alguna vegada al seu fill o filla: "No hi ha



dret! Els pares de la Roser sí que la deixen sortir fins a les 11h!". Davant aquesta expressió, continuada i repetitiva, dels fills i les filles, molts pares i mares senten la temptació de cedir, però si es tenen clars la intencionalitat educativa i els valors sobre els quals han edificat les normes familiars, és important no cedir i que els seus fills i filles aprenguin a respectar-los tal com desitgen que els progenitors respectin els seus. Per tant, cal que els pares mostrin fermesa en el compliment de les normes que han consensuat. La flexibilitat, però, també hi podrà tenir cabuda, sempre que es donin circumstàncies realment importants i que facin imprescindible la modificació de la norma. Si no, els adolescents entendran que l'adult pot cedir sempre i no qüestionaran únicament una norma, sinó d'altres també.

- **Ser coherents i donar exemple:** si es considera que les normes i els límits són vàlids per a tota la família, els pares i les mares també han de poder complir-les.

Així, doncs, tant si per part dels pares i les mares s'han establert unes pautes clares i raonades durant tota la trajectòria educativa, com si és necessari reajustar normes i límits durant el període de l'adolescència, en aquesta etapa vital, als progenitors els toca fer de "paret de frontó" i aguantar els embats dels adolescents amb fermesa, coherència i sense escletxes. Han de tenir, doncs, autoritat però també complicitat, i han d'intentar assolir un equilibri raonable.



2. Reptes quotidians: conviure en família



2.1. Superació de conflictes: escolta activa i negociació. "Tenir conflictes no és tenir problemes."

2.1.1. El conflicte

Conviure amb adolescents i tenir conflictes és inevitable. Vivim i creixem en gestionar els conflictes, però no s'han de confondre els conflictes amb tenir problemes. Primer de tot, s'ha de considerar que **els conflictes no són unilaterals**, sempre hi ha dues parts, els adolescents en relació amb els adults i les visions diferents dels uns i dels altres:

- els pares i les mares continuen veient els seus fills i les seves filles com uns infants immadurs, i ells i elles es volen menjar el món amb dues queixalades;
- els adolescents viuen el present, i els pares i mares volen projectar el futur.

Les dues parts tenen dues visions diferents de la realitat i unes relacions de poder en joc. La transgressió dels adolescents, però, s'ha d'entendre com una forma d'autoafirmació i diferenciació dels pares i mares, i cal que aquests no facin una croada per a tot. És a dir, en aquesta

etapa del desenvolupament dels fills i filles, els pares han de mesurar i seleccionar les confrontacions. Encara que els conflictes sorgeixen per un motiu concret i en un moment puntual, aquest s'ha anat gestant més enrere en el temps; per tant, és imprescindible conèixer què ha portat fins allà, la història acumulada, ja que, sovint, el motiu pel qual s'inicia el conflicte no té importància i només és la punta de l'iceberg del que va quedar latent en el seu origen.

També cal tenir present que **quan els conflictes es reproduïen d'una manera regular, afecten el clima de la relació familiar i produeixen la sensació d'estar en una confrontació permanent amb l'adolescent**. En aquests casos, els pares i les mares han de prendre's uns minuts per reflexionar i pensar que els conflictes no es poden mantenir permanentment, ja que el desgast afectiu és massa gran, i que sempre hi ha d'haver un final, i correspon als adults buscar la resolució.

Un conflicte es pot finalitzar, principalment, mitjançant tres vies:

- **Resoldre**: en aquest cas, cal que les dues parts entenguin la inutilitat del conflicte i trobin la manera de superar les causes que el van generar; després vindrà el perdó, que és una expressió d'assertivitat i una responsabilitat.
- **Negociar**: hi ha conflictes que no es poden resoldre i s'hauran de negociar. Per exemple, "l'hora de tornar a casa": al fill o filla sempre li semblarà massa d'hora, i al pare i la mare, massa tard. Cal trobar un acord de mínims que es pugui sostenir en el temps i que no canviï segons la situació, ja que podrien créixer esclatxes que podrien portar a nous conflictes.
- **Deixar latent**: evitar conflictes no vol dir que no n'hi hagi. Quan ni es resolten, ni es negocien, queden latents i van sorgint, de tant en tant, amb un cert component d'agressivitat i, fins i tot, de violència verbal o física. Hi ha moments en què no es troba la sortida fins que algú aporta una nova mirada que desbloqueja la situació i es troba la solució. Els conflictes amb adolescents és convenient que no quedin latents, ja que no ajuden a créixer. Per això és important fomentar la comunicació entre pares i fills.



2.1.2. Estratègies de resolució de conflictes

Algunes de les habilitats necessàries per afrontar el conflicte són:

L'escolta activa: és freqüent que els pares i mares, com que tenen tants dubtes i tantes ganes d'explicar les conseqüències que ells creuen que poden tenir les accions dels seus fills i filles, comencin la comunicació amb un petit sermó o amb un monòleg; i en aquest punt ja s'ha començat malament! La primera forma de comunicació és l'escolta. Saber escoltar és el primer pas cap a la comunicació.

Sovint els adolescents es queixen que els adults no els escolten i és que, aquests, acostumen a fer-ho mentre van realitzant una altra activitat; però **l'escolta requereix dedicació:** s'escolta amb tots els sentits, centrant-se en l'altre, en el llenguatge verbal i el no verbal, en el que voldria dir i no troba les paraules per fer-ho; i, alhora, demostrant que s'escolta i que es comprèn amb les paraules i el gest.

Després, ve la resposta, que serà adient segons la pròpia capacitat d'escolta. Per tant, no s'ha de caure en l'error de donar un consell quan no s'ha demanat i cal evitar els "hauries de..." i els interrogatoris, que provoquen el tancament de la comunicació. Per tant, s'ha de transmetre un missatge que compleixi l'objectiu, s'ha de ser coherent i sempre en benefici de l'adolescent.

En aquest aspecte, en els conflictes amb adolescents sempre s'han de mesurar les respostes, ja que algunes poden desencadenar més conflictes. És a dir, **els pares i les mares tenen el dret d'opinar i expressar amb claredat la seva posició però sempre intentant donar-la a través de respostes que:**

– **No instrumentalitzin l'afecte.** Cal evitar expressions com: "M'avergonyeixo de tu!", "No sembles fill meu!", "Jo mai ho hauria fet!", "Tant que hem fet per tu i així ens ho pagues..."; i **basar la comunicació en la conducta en si:** "Em sembla que avui t'has passat,

et trobes malament?", "Nosaltres creiem que a la teva edat...", "No et sembla que la teva habitació necessita una mica d'ordre?".

- **Incentiuin la comunicació.** Expressions com: "I tu què en penses?", "Veig que això és molt important per a tu, em podries explicar per què?", "Com et vas sentir?", "M'imagino que per a tu no és fàcil explicar-me això i t'agraeixo que ho facis". En canvi, cal evitar respostes negatives com: "Si tornes a dir això et...", "M'és ben igual el que facin els teus amics, tu faràs el que jo et mani!", "Després no vinguis plorant si això et surt malament perquè jo ja t'hauré avisat.", etc., així com no perdre mai el respecte mutu i, en cap cas, ridiculitzar o insultar l'adolescent.
- **Es basin en missatges clars, motivadors i positius:** donant detalls sobre allò que s'espera del fill o filla, recordant-li amb freqüència que els seus pares l'estimen, agrair-li possibles detalls que pugui tenir en la vida quotidiana, utilitzant "missatges-jo" (*això és el que penso, així és com em sento, això és el que vull*), etc., ja que ajuden a crear un ambient de confiança i rebaixen els nivells d'estrès del clima familiar.



En la comunicació, els pares i mares han de transmetre que l'adolescent els importa i expressar amb paraules i gestos els sentiments. Mai no s'ha de donar res per sabut.

L'assertivitat: consisteix a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences. Per tant, ser assertiu té dos components: un, saber expressar les pròpies necessitats i sentiments, i segon, fer-ho sense agressivitat. En aquest aspecte, cal que els pares i les mares **evitin els crits i que no perdin els estreps,** perquè davant d'un conflicte amb un component d'agressivitat verbal les capacitats receptives dels adolescents s'anul·len i els pares únicament aconseguen que els seus fills i filles s'allunyin afectivament



2. Reptes quotidians: conuiuere en família

més d'ells. Per aquest motiu, a vegades, s'ha de ser estratègic i deixar refredar el conflicte reprenent la conversa quan els pares i les mares creuen que poden tornar a ser assertius en la comunicació (escollir les batalles).

També s'ha de tenir en compte que la comunicació pot ser activa o passiva, i que dins la segona hi ha els **silencis**: tan importants són les paraules com entendre els silencis, saber-los acceptar i integrar-los com una forma no agressiva de comunicació. Per tant, l'assertivitat comporta ser conscient que es té dret a sentir el que se sent i a poder dir-ho, o bé callar-ho, essent aquesta una opció, no una resignació.

Un altre aspecte important en l'assertivitat és **saber demanar i rebre perdó**. Els pares i les mares, algunes vegades, senten que demanar perdó als seus fills i filles és una pèrdua d'autoritat, quan en realitat és justament el contrari, és una demostració que són persones com ells i elles, capaços de reconèixer els seus propis errors.



S'ha de tenir en compte que és precisament des del conflicte des d'on els adolescents construeixen la seva identitat. Necessiten els pares i les mares per oposar-se, negar-los per afirmar-se, són els models que agafen com a referents.

L'empatia: és posar-se en el lloc de l'altre per comprendre el que pot sentir. Això no vol dir sentir simpatia per algú o viure com a propi el problema, ja que és necessari agafar distància per poder actuar sense que ens bloquegin els sentiments.



Aquells adolescents que poden explicar als seus pares les seves pors, fracassos i aspiracions sense ser jutjats tenen moltes més possibilitats de convertir-se en adults segurs i madurs que aquells adolescents que senten la necessitat d'amagar-ho tot als seus pares.





El repte com a pares i mares d'adolescents és mantenir obertes les vies de comunicació, traslladant les inquietuds als fills sense caure en l'adoctrinament, aprenent a explicar la nostra postura sense menystenir la seva, respectant-los i aconseguint que ens respectin, etc.

2. Reptes quotidians: conuiuere en família



2.2. Responsabilitats familiars: "Tots els actes tenen conseqüències."

2.2.1. L'assumpció de responsabilitats

L'adolescent necessita sentir que pertany a una família, que n'és participip. En aquesta etapa educativa, amb menys tutela per part dels adults i més exercici de la pròpia responsabilitat, els adolescents han d'anar consolidant i assumint cada cop més participació en les tasques quotidianes de la família per afavorir la seva autonomia i la seva capacitat en la presa de decisions.

Cal tenir en compte que **la responsabilitat i la participació en la conuiuència i en les tasques domèstiques són aprenentatges valuosos** que només es poden fer en el si de la família. En aquest sentit, l'adolescència és una bona etapa per aprendre que **tenir drets comporta també tenir deures, i que els actes tenen conseqüències positives o negatives**.

Si parlem de responsabilitat en els adolescents, en podríem diferenciar tres etapes:

1. Capacitat de discriminar conductes.
2. Capacitat de discriminar resultats i relacionar-los amb les conductes.
3. Capacitat per assumir els resultats i els seus efectes.

La responsabilitat, doncs, és el resultat de les respostes dels adults que rep el fill o la filla, en forma de satisfacció, rebuig, correcció, felicitació, etc., ja que aquestes respostes li permeten descobrir si la seva conducta és adequada o no (vinculació entre conductes, resultats i efectes). La irresponsabilitat es fomenta quan no reben cap tipus de resposta per part dels adults (no assumció dels resultats i efectes de les seves conductes), per tant, els adolescents necessiten respostes adequades al seu estadi evolutiu. És a dir, quan s'arriba a l'adolescència és el moment en què els fills i filles aprenguin que les seves conductes no únicament tenen valor per als seus adults de referència, sinó que poden afectar també terceres persones. En conseqüència, els adolescents descobreixen l'existència d'altres interessos i d'altres realitats, i són capaços d'establir els lligams de vinculació entre les seves conductes i els resultats i efectes que aquestes tenen en les persones i situacions.

Ser responsable implica portar a terme compromisos adquirits, però també aprendre a pensar per un mateix, saber reflexionar, comprendre, decidir el que s'ha de fer i actuar en conseqüència. Des del moment en què s'estableixen relacions amb altres persones s'adquireixen responsabilitats envers elles, però són els compromisos adquirits, els que vinculen amb l'exercici de la responsabilitat.

Es pot fomentar la responsabilitat amb accions diverses que poden anar construint els pares i les mares i, sobretot, donant exemple de responsabilitat amb els seus propis actes:

- **Pactar progressivament amb els adolescents l'execució de responsabilitats i tasques domèstiques que puguin anar assolint segons la seva maduresa.** Asseure's amb ells, explicar-los les tasques assignades i decidir conjuntament quines seran les seves responsabilitats és un camí que permetrà tenir en compte els seus sentiments i opinions, i farà que les exerceixi amb un major nivell de compromís.
- **Afavorir que els fills i filles participin de les responsabilitats d'àmbit comunitari.** Els adolescents, a més de pertànyer a una família amb la qual ja es tenen responsabilitats, també participen



2. Reptes quotidians: conviure en família

en l'entorn natural i social, o sigui que respectar les normes de convivència de l'espai comunitari en què viuen (no malmetre el mobiliari urbà, respectar la natura, involucrar-se en accions cíviqes, de suport social, etc.) ja són responsabilitats que poden adquirir.

- **Oferir les condicions adequades per fer possible l'assumpció de responsabilitats:** espais, temps, accessos, ajudes i no posar-hi traves. És a dir, donar poder de decisió als fills i filles en allò que els pares vulguin que siguin responsables, tot acceptant els seus errors i les seves experimentacions. S'ha d'analitzar la situació conjuntament, les opcions que hi ha i valorar les conseqüències dels seus actes; després se'ls ha de permetre que s'equivoquin, ja que l'error forma part de l'aprenentatge.
- **Obrir el camp de visió i valorar diferents maneres de responsabilitzar-se davant d'un mateix fet.** No existeix una sola manera d'exercir la responsabilitat, els pares i mares han d'observar i valorar en quin moment de l'acció responsable s'ha d'ajudar els nois i noies per intentar millorar.

Quines accions poden dur a terme els pares i mares per fomentar que els fills adolescents siguin responsables?

- Explicar el que ha de fer i el perquè clarament.
- Establir en la convivència quotidiana petits reptes que augmentin progressivament.
- Ajudar a pensar les conseqüències que tenen les seves accions per a ells i, també, per als altres, buscant visions, punts de vista diversos i no donant les respostes més evidents.
- Afavorir que es posin en el lloc de l'altre integrant l'empatia en l'estil comunicatiu de la família.
- Prendre decisions implicant els fills i filles, valorant els avantatges i els inconvenients de forma conjunta.
- Ajudar a no buscar resultats immediats, a tenir paciència i a no actuar impulsivament, sobretot, davant d'una provocació.
- Reconèixer les accions correctes que porten a terme.
- Ensenyar, amb l'exemple, a perseverar davant els problemes que puguin anar arribant.



2.2.2. La conviuència amb un/a adolescent

Sovint, conviure amb els germans representa una font de conflictes amb els adolescents, que varien si aquests són més grans, més petits o del mateix gènere o diferent. L'adolescent necessita la seva intimitat i la defensa amb dents i ungles, els germans interfereixen i esclata el conflicte. Per tant, és convenient que, a mesura que van creixent els infants i els joves, també l'espai familiar s'adapti a les necessitats de cada un, amb espais comuns dels quals cal tenir cura entre tots (i això suposa una bona raó per activar la responsabilitat) i, en la mesura que es pugui, algun espai privat (per petit que sigui) que doni la intimitat desitjada a l'adolescent.

En canvi, el fet de poder tenir cura de germans o cosins més petits pot donar un sentit de responsabilitat a l'adolescent: acompanyar-lo a l'escola o a les activitats extraescolars, donant peu que es practiqui, per exemple, la puntualitat; explicar-li un conte abans d'anar a dormir; etc. Hi ha tot un seguit de petites, i no tan petites, responsabilitats que afavoriran les relacions entre els membres de la família i, com a conseqüència, la bona conviuència.



El que més enforteix les relacions és compartir sentiments i valors.

"L'àvia s'ha quedat sola i es fa gran, és possible que vingui a viure amb nosaltres". Aquest anunci pot representar una bona ocasió per compartir emocions i valors amb els infants i, sobretot, amb els adolescents, que ja poden tenir una responsabilitat de cura, a la vegada que van trenant uns lligams amb l'experiència d'un adult que no és la figura paterna o materna. La satisfacció que pot experimentar un infant

o adolescent quan es preocupa dels altres i del seu benestar, és una experiència que cal viure per augmentar l'autoestima i anar adquirint l'autoregulació de les seves emocions.

L'adolescent, en aquestes situacions, en lloc d'actuar per assaig i error, va planificant les seves actuacions i les dirigeix amb les seves conjectures, i aquesta nova capacitat l'aplica a la vida quotidiana i li serveix per entendre's millor a si mateix i a d'altres persones i les relacions que s'estableixen entre elles, així com per avaluar el funcionament de diverses institucions, entre elles, la família. Per tant, tot i que els pares i mares ja no són els ideals, encara s'identifiquen amb ells i l'influeixen, sobretot, en qüestions de valors i de regulació de la conducta.

Per tant, la influència dels pares i les mares en la **regulació de les conductes** dels adolescents s'estableix:

- **Opinant:** els adolescents necessiten conèixer les opinions dels adults, el que pensen de les diferents realitats i de les situacions de risc, tot i que probablement les criticaran i s'hi oposaran, però cal recordar que és la manera de construir la seva pròpia opinió. Quan un dia els pares i mares reconequin les seves paraules en boca dels seus fills i les seves filles, és que ja van creixent.
- **Valorant:** educar en valors significa la transmissió per part dels adults del que per ells està bé o està malament, allò que és més important o ho és menys. L'adolescència és un moment vital en què tot es porta a l'extrem, i fills i filles així ho fan, però sempre sobre la base d'uns valors que els seus pares i mares els han transmès.
- **Establint límits clars i definits:** hi ha conductes que no són negociables, s'han de fer responsables de les seves accions sense excuses, ni sancions.



3. Créixer dins i fora de casa: joc en família, escola i entorn



3.1. L'escola i l'entorn: "Es passa hores davant del mirall!"

3.1.1. L'entorn i la identificació

En la **recerca de la pròpia identitat**, la imatge corporal forma part de la vida quotidiana dels adolescents. Miren, observen i investiguen els canvis continus del seu cos; el mirall els dona una imatge que difícilment els satisfà i assagen les modificacions per ser acceptats en el seu grup d'iguals.

Les diferents "tribus" que podem observar en l'univers adolescent responen, doncs, a diferents aspectes del seu entorn: l'origen social dels pares i mares, les realitats socioeconòmiques, el pes cultural i els grups socials amb els quals es tingui contacte, amb qui es comparteixi el temps escolar o el d'oci, etc. Per aquest motiu, es podria considerar que **les formes de ser adolescent** van lligades al territori, és a dir, que **apareixen, en un temps i un context proper, com a atractives, possibles o viables**. No obstant això, dins d'un mateix institut podem

trobar diferents grups relacionats amb estrats socials com *quillos* o *pijos*, relacionats amb ideologies com els **caps rapats** o els **ocupes**, o bé simplement lligats a estètiques més o menys actuals com el cas dels **punks** o els **retros**. Tot i això, també hi ha entorns en els quals domina una certa indefinició en aquest sentit.

Així, doncs, les estètiques i el llenguatge com a signes externs varien molt en cada ambient. Ara bé, la gran majoria dels adolescents reben una gran quantitat de missatges i bombardejos sobre el consum: s'ha de canviar cada temporada el vestuari per estar al dia, cada dia surten al mercat nous artefactes que la publicitat fa imprescindibles per ser com tothom, etc.

Aquesta realitat pot tenir una gran repercussió psicològica i passa factura, sobretot, als adolescents amb desajustos i inseguretats. Actualment, la imatge va més enllà del propi cos i del vestuari i s'amplia als complements, que també inclouen els tatuatges, pírcings, etc.; tot basat en una imatge ideal que transmet la societat de consum i que, contrastada amb la pròpia realitat, és un **factor d'insatisfacció** (segons el pes, l'edat, la tipologia corporal, etc.) i això porta a:

- Sobrevalorar l'estètica del cos i donar una dedicació excessiva a la pròpia imatge en detriment d'altres activitats.
- Prendre decisions inadequades per aconseguir uns efectes, més o menys ràpids, de la imatge desitjada, amb la consegüent inquietud i el malestar emocional resultant, quan no s'aconsegueix l'objectiu proposat.
- Infravalorar-se i disminuir la seva autoestima, etc.

Per fer front a aquestes pressions, els adolescents **necessiten respostes i models adequats per part dels seus pares**. Per exemple, és important valorar l'adequació de la roba al lloc on s'ha d'anar i a l'activitat que s'ha de realitzar, no cedir a pressions sense arguments com "És que aquella ho té." o "Ara es porta això.", o banalitzar situacions que poden comportar riscos. Per tant, els pares i les mares han de:



3.1.3. Educació afectiva i sexual

L'educació afectiva i sexual contribueix al desenvolupament integral de la persona.

A mesura que els nens i nenes s'acosten a l'adolescència, l'educació sentimental o emocional es va convertint en una necessitat de primer ordre, ja que **la base de la sexualitat és l'afectivitat**. Molt al contrari del que molts pares i mares pensen, més que demandes d'informació sobre temes de sexualitat o anticoncepció, el que els joves volen és parlar de relacions, dels sentiments i les emocions, de les regles del joc de seducció, el que és estrictament sexual queda en segon terme.

Això es dona pel fet que els nois i les noies s'obren emocionalment a persones externes del seu univers familiar i apareixen sentiments molt intensos i desconeguts cap a alguns amics o amigues en concret, i que poden derivar en atracció sexual, enamoraments o sentiments molt forts als quals no saben fer front. Per això, **és molt important que els adolescents, amb adults de confiança, puguin contrastar i integrar models de comportament que els ajudin a construir i a establir lligams entre el seu món afectiu, el seu món relacional i el seu món sexual**.

Quan els pares i mares enfoquen l'educació afectiva i sexual dels seus fills i filles adolescents, cal que tinguin en compte i coneguin que no és el mateix parlar de sexualitat que de sexe o de relacions sexuals, així com cal que tinguin present que no hi ha una única manera d'expressar o viure aquests conceptes. D'altra banda, i en la línia d'aquesta última consideració, s'han d'incloure dues qüestions de valor social i emocional a l'hora d'abordar aquesta parcel·la educativa:

- La discriminació sexual, ja sigui per qüestions de sexe o d'orientació sexual.
- La prevenció de la violència de gènere.

L'educació afectiva i sexual pot donar unes pautes per a una major comprensió, tolerància i respecte per la diferència, sigui quina sigui la causa i condició.

3.1.4. El lleure

El temps de lleure sempre educa, d'una manera o d'una altra. L'espai del lleure és un espai privilegiat per al desenvolupament individual i social i dels valors humans (solidaritat, coresponsabilitat, etc.). S'hi poden portar a terme aficions i exercir aptituds individuals i, sobretot, fa possible la participació en la societat com a ciutadans actius. L'adolescent s'obrirà a noves experiències i trobarà nous companys i companyes amb qui establir relacions positives: obrir el ventall de coneixences també obre la ment a noves situacions, i això és important en aquesta etapa.

A part, el lleure organitzat representa una ocasió de descobrir noves activitats que compensin les etiquetes de l'escola, ja que configuren una oportunitat diferent d'aprenentatge, on els nois i noies poden realitzar-se a través de múltiples opcions: l'esport, les excursions, el monitoratge, el teatre o altres activitats culturals. Per tant, són un complement per a aquells joves que necessiten gaudir d'espais educatius més oberts que un entorn escolar i experimentar reconeixements positius que potser no perceben a l'escola.



Als adolescents, el lleure organitzat els dona l'oportunitat de compartir, realitzar-se, posar en joc i millorar les seves aptituds per esdevenir persones autònomes i exercir una ciutadania responsable.





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 influencien 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 dels temes següents per treballar-lo, amb un ponent convidat, durant l'última sessió de la formació. Per a les famílies amb fills o filles d'entre 12 i 16 anys es proposa triar entre les temàtiques següents:

- La sexualitat i l'afectivitat en l'adolescència.
- Parlem de drogues.
- La prevenció de les relacions abusives.
- Noves tecnologies (la seguretat a Internet).
- L'adolescència: llibertat i límits.
- Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).



B. QUADRE DE CAPACITATS DELS ADOLESCENTS

A continuació, es presenta un quadre organitzat en diferents àmbits on s'inclouen algunes de les capacitats més rellevants dels adolescents de 12 a 16 anys. Tanmateix, només són indicatives, s'han d'ajustar a l'adolescent i a l'organització de cada família.

COM SÓN?

- Ja no es considera un nen i, per tant, no vol ser tractat com a tal.
- És molt gelós de la seva autonomia i del seu espai personal.
- Mostra un gran desig d'independència i llibertat.
- Presenta canvis físics molt importants (la pubertat) que el fan sentir insegur.
- Té canvis d'humor bruscos i sobtats, ja que els canvis hormonaus de l'adolescència li dificulten controlar els seus impulsos i sentiments. El mateix adolescent, a vegades, no es reconeix i no entén què li succeeix.
- No accepta fàcilment retrets pel seu comportament, i, en general, li produiran la sensació de ser un incomprès.
- Afirma la seva pròpia personalitat oposant-se a tot el que signifiqui tradició, conformisme i criteri dels adults, sobretot el dels pares.
- Es mostra indiferent, i fins i tot molest, amb les manifestacions d'afecte dels seus pares (petons, carícies, abraçades...), especialment si es produeixen al davant d'altres nois o noies de la seva edat.
- No vol sortir ni fer activitats amb els pares i les mares perquè vol trobar el seu propi camí.
- Descobreix la intimitat, i té tendència a la introspecció.
- El seu pensament està tenyit pels seus sentiments. Posa molta càrrega afectiva en tot allò que pensa i diu.

AUTOCONEIXEMENT, COMUNICACIÓ I RELACIÓ

Individu i societat:

- Reconèixer-se com a individu únic i irrepetible.
- Formular i comprovar teories o hipòtesis sobre els problemes que tracta de resoldre.
- Discriminar conductes, resultats i relacionar-los, assumint els seus efectes.
- Sentir-se responsable per prendre decisions, ser conscient dels propis límits.
- Comprendre millor les intencions ocultes dels altres.
- Comprendre millor les idees socials i polítiques i avaluar el funcionament de les diverses institucions.

Afectivitat:

- Conèixer els canvis biològics i psicològics que es produeixen a partir de la pubertat.
- Valorar l'afectivitat com un aspecte fonamental de les relacions sexuals.
- Comprendre les dimensions de la sexualitat humana en relació amb l'afectivitat, la comunicació, el plaer i, quan sigui el cas, la reproducció.
- Conèixer i mostrar respecte per la varietat de la conducta sexual humana.
- Disposar de coneixements sobre com prevenir els riscos associats a les relacions sexuals, així com sobre els recursos als quals recórrer en cas de necessitat.



Comunicació:

- Ser assertiu en la relació entre iguals.
- Aportar la visió personal a una situació, participant-hi activament.
- Conèixer i mostrar respecte per les diferents maneres de pensar.
- Desenvolupar la intimitat en les seves relacions socials.
- Fer-se responsable de les pròpies decisions i acceptar les imposades per la situació.

El grup d'iguals:

- Tenir més experiència en relacions simètriques o igualitàries.
- Tenir clars els conceptes de reciprocitat, lleialtat i compromís a l'hora de definir les relacions entre iguals.
- Desenvolupar habilitats socials en començar a comprendre les complexitats de la competitivitat i la cooperació entre iguals.
- Establir vincles horitzontals que li van proporcionant seguretat emocional.
- Percebre que la imatge corporal forma part de la vida quotidiana.
- Actuar per imitació o per contraposició.

—AUTONOMIA, RESPONSABILITATS PERSONALS I HÀBITS**Alimentació:**

- Ser conscient del que necessita per alimentar-se i ser capaç de portar un cert ordre en aquest àmbit.
- Preparar àpats complets senzills, amb un cert equilibri dietètic, sense la presència dels adults.

Descans:

- Autocontrolar les hores de descans nocturn.
- Despertar-se de manera autònoma i controlar el temps per preparar-se.

Higiene:

- Aprendre a tenir cura del seu benestar i salut, així com de les eines o elements que hi estiguin relacionats.
- Comprendre que hi ha d'haver pautes d'higiene per garantir la salut, tant en la cura del cos com dels espais comuns.

—CONVIVÈNCIA I COL·LABORACIÓ**Pertinença i convivència:**

- Apreciar les normes i regulacions familiars d'una manera diferent, arribant a qüestionar-les, pels canvis cognitius que tenen lloc.
- Detectar les necessitats de la família i contribuir al benestar de tots els membres.
- Reconèixer els vincles de les persones de la família.
- Viure la relació amb els germans, les germanes i els progenitors, entenent el lloc que ocupa cada un en la família.
- Contribuir al bon ambient familiar, tractant amb respecte els altres i a ell mateix.
- Acompanyar i compartir els processos de dol familiars.

Resolució de conflictes:

- Analitzar les possibles solucions i escollir la més adient.
- Tenir empatia amb l'altra persona.
- Demanar a l'altra persona que repari el mal produït o reparar-lo ell mateix.
- Demanar perdó pel mal causat.



Responsabilitat en l'àmbit domèstic:

- Ordenar i endreçar els armaris de l'habitació (roba i materials).
- Realitzar tasques de neteja de la llar de certa complexitat (bany i cuina).
- Utilitzar la cuina i mantenir-la en un estat acceptable.
- Fer compres.
- Tenir cura de germans més petits o familiars grans.
- Utilitzar sense problemes el transport públic cada vegada més de forma habitual.

Àmbit escolar:

- Autocontrolar les tasques escolars.
- Planificar el temps per treballar i per al lleure.
- Controlar l'agenda.
- Planificar el treball escolar individual i en grup.
- Gestionar el material necessari.
- Identificar-se amb adults que poden ser significatius.

Àmbit extraescolar:

- Assumir una major implicació en la gestió d'aquestes activitats.
- Implicar-se en activitats de monitoratge amb criatures més petites i en situació de sortida.
- Establir relacions d'amistat amb grups diversos i valorar positivament aquesta diversitat.

ÚS DE LES TECNOLOGIES I AUDIOVISUALS**TV:**

- Escollir la programació en funció dels gustos i del que es proposa a la graella, dins uns horaris pactats prèviament.
- Apagar el televisor quan el contingut escollit s'hagi acabat.
- Comentar amb la família o altres adults el visionat de continguts audiovisuals.
- Demostrar esperit crític davant els continguts.

Informàtica i telefonia:

- Gestionar l'ús correcte d'un telèfon mòbil o *smartphone* o *tablet*.
- Utilitzar un ordinador personal tant per a les seves activitats acadèmiques com lúdiques.

Internet i xarxes socials:

- Acceptar unes normes de l'ús d'Internet i de xarxes socials, tot i que pot negociar horaris de connexió i actuar amb responsabilitat quan es connecti.
- Comprendre la necessitat d'autoprotecció a Internet i a les xarxes socials i no facilitar informació personal ni familiar.
- No descarregar-se programes de pàgines poc segures que podrien malmetre el disc dur o de contingut no convenient.
- Contrastar la informació trobada.
- Tenir un perfil d'usuari a les xarxes i comprendre la necessitat de supervisió per part dels pares i mares (configuració de privacitat del perfil, acceptació de noves amistats, etc.), sense que això suposi una invasió de la seva intimitat.



C. FITXES DE LES SESSIONS

1. Fitxa Sessió 1: “I si, primer, mirem d’entendre’ls?”

1.1. Contextualització

Descripció:

Es parlarà de com en l'**adolescència els fills i les filles** en l'àmbit afectiu i familiar es mostren indiferents i fins i tot molestos davant les manifestacions d'afecte dels pares i les mares.

Es comentarà amb les famílies com el pensament dels fills i les filles, en aquesta franja d'edat, està tenyit pels seus sentiments, i la **gran càrrega afectiva** que arrosseguen en el seu discurs.

Tenir presents aquests dos aspectes ajudarà les famílies a **comprendre les preocupacions i les necessitats afectives dels adolescents**, i a identificar prèviament com senten la realitat, per poder-los donar suport mitjançant l'expressió verbal i no verbal d'un **afecte constant i inamovible**, que els doni **confiança, seguretat i autoestima en aquesta etapa**.

Objectius:

- Obrir el cicle de tallers, conèixer els participants i les seves expectatives, creant un clima de confiança en què tothom se senti còmode d'expressar el seu parer i les seves experiències.
- Compartir amb els pares i les mares els seus neguits i preocupacions respecte a l'educació dels seus fills i filles adolescents.
- Conèixer el moment evolutiu de l'adolescència i les seves implicacions físiques, psíquiques i emocionals.
- Adquirir consciència de la necessitat de reforçar i mantenir els processos de vinculació afectiva entre pares i fills, com a base per al benestar de l'adolescent, coneixent i comprenent els canvis que tenen lloc en la seva vida socioafectiva.
- Valorar la necessitat, com a pares i mares, de dedicar als fills i filles temps i paciència per escoltar-los, conèixer-los i construir la confiança necessària per al seu desenvolupament com a persones responsables sobre la base del respecte mutu i la comunicació.

Idees clau:

- L'adolescència és una etapa important de canvi, única i diferent en cada persona: s'inicia com a infant i se'n surt com a jove. L'objectiu principal del desenvolupament és la **consolidació de la pròpia identitat i el trànsit cap a l'edat adulta** i, entremig, l'adolescent haurà d'afrontar grans transformacions: físiques, psicològiques, emocionals i socials.
- L'adolescència comporta **assajar, provar, intentar, temptejar i experimentar continuament** en ritmes maduratsius diferents.
- Els pares i mares hauran de mantenir-se a prop, però a la vegada lluny, per respectar el desig de llibertat i d'independència del fill o de la filla, que en aquesta etapa necessita uns **adults segurs i pacients per afrontar un període evolutiu complex en la seva vida**.
- Davant la muntanya russa d'emocions i sentiments que mostra l'adolescent, és possible que els pares i mares mostrin angoixa i desconcert perquè no reconeixen el fill o filla que tenen al davant, i entren en el desànim en pensar que tot el que han fet fins ara com a pares ha estat inútil per a la seva educació. Però res més lluny de la realitat! Han de saber adaptar-se a les necessitats i característiques que defineixen aquesta etapa, modificant estratègies i hàbits que eren vàlids durant la infància. Per tant, el gran repte educatiu dels pares i mares serà **superar les inseguretats i seguir desenvolupant una parentalitat positiva**.
- Cal construir amb els fills i les filles un **clima positiu de respecte, confiança i llibertat**, en el qual els adolescents no entenguin la llibertat com fer sempre tot allò que vulguin, sinó com el producte d'uns límits clars i de la confiança que dipositen els adults en ells. Per això, cal tenir en consideració: demostrar als adolescents que són importants per als seus pares i mares, empatia i comunicació.

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 dinàmica pròpia que es generarà durant la sessió.

Activitat 1_ Presentació de la persona dinamitzadora i dels participants (15').

El dinamitzador/a donarà la benvinguda a tots els participants, es presentarà (de manera molt breu: nom i cognoms, la formació i, si es creu adequat, l'experiència en aquest àmbit) i prepararà el grup per a la dinàmica de presentació repartint retoladors i adhesius en què hauran d'escriure el nom.

Presentació dels participants. Els participants s'hauran d'aixecar i formar parelles, aconsellant que s'agrupin amb persones amb les quals no es coneguin gaire, que es presentaran mútuament (nom, fills, ocupació, etc.) durant uns 5 minuts, i cada persona escriurà el seu nom en un adhesiu i se l'enganxarà en un lloc visible. Després, el dinamitzador/a demanarà que tornin al grup gran i cadascú presentarà la seva parella. Si al grup són senars, es podrà fer un trio perquè tothom pugui compartir amb algú altre la presentació. Si alguna persona arriba més tard, es podrà presentar ella mateixa, però, en tot cas, és important que tothom es presenti.

Activitat 2_ Informacions generals_Plantejament participatiu (5').

Finalitzades les presentacions, el dinamitzador/a 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 la criança dels fills i filles entre 12 i 16 anys per promoure la parentalitat positiva.
- *El programa consta de 6 sessions*, basades en la participació activa dels assistents, cada una de les quals estarà centrada en un tema que habitualment amoïna els pares i les mares amb fills adolescents d'entre 12 i 16 anys. En la 6a sessió es comptarà amb un ponent convidat que aprofundirà en un tema concret a triar entre els següents:
 - La sexualitat i l'afectivitat en l'adolescència.
 - Parlem de drogues.
 - La prevenció de les relacions abusives.
 - Noves tecnologies (la seguretat a Internet).
 - L'adolescència: llibertat i límits.
 - Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).
 - S'informa que en finalitzar la segona sessió el grup haurà de decidir quin tema és el que més els interessa.

Activitat 3_ Adolescència, quina? _Dinàmica de descobriment (45').

La dinàmica es realitzarà en 3 passos diferenciats:

Visionat_Neguits compartits (10'). Es passarà un petit fragment del programa audiovisual "Família i escola" de la Xarxa de Televisions Locals de Catalunya, emès el 10/10/2012, dedicat a l'adolescència:

- **"Sóc adolescent. Em faig gran" (3'83")**

<http://www.xiptv.cat/families-i-escola/capitol/soc-adolescent-em-faig-gran#.UJUB1shZLxB.gmail> (minuts 1'41"-5'24"). Els participants coneixeran els neguits i dubtes d'una família amb una filla de 13 anys en plena adolescència.

Un cop visionat el tall proposat, el dinamitzador/a demanarà als participants *si se senten identificats amb els neguits de la família protagonista*, i els preguntarà *com veuen o senten l'adolescència*. **L'objectiu** d'aquest breu intercanvi d'opinions és que el dinamitzador/a emmarqui les característiques evolutives de l'etapa, i doni peu a introduir el pas següent a realitzar.

Grups de 3/4 persones que no es coneguin_Expectatives i Preocupacions (15'). Se sol·licitarà als participants que cerquin un espai i es posin en cercle, i que exposin en petit grup les seves expectatives respecte al cicle de tallers i a aquelles preocupacions que més els neguitegen respecte als seus fills o filles adolescents. Per portar a terme aquesta tasca, en cada grup, el dinamitzador/a repartirà 6 notes adhesives o targetes en blanc perquè hi escriguin les respostes a les qüestions següents:

- Què us agradaria que us aportés venir a aquestes sessions?
- Quins són els neguits que us produeix tenir un fill o una filla adolescent a casa i què us agradaria compartir aquí?


Recollida en grup gran (20'). La persona dinamitzadora, mitjançant un portaveu de cada grup, recollirà les respostes i aportacions en dues columnes, una sobre les **expectatives** i una altra sobre els **neguits**, en una pissarra, paperògraf, mural de paper (enganxant-hi les targetes) o bé en un ordinador connectat a un projector. Després, el dinamitzador/a comentarà tots els conceptes anotats de forma breu (farà especial èmfasi en quina sessió es tractarà cada un), i exposarà que l'objectiu dels tallers és, precisament, intentar identificar i compartir de forma conjunta els propis recursos per fer front als neguits i a les experiències que suposa tenir un adolescent a la família. Caldrà deixar clar, però, que no es donaran receptes tancades, perquè les famílies i els adolescents són únics i singulars i, per tant, caldrà que els pares i mares participants ajustin les estratègies al seu context.

**Objectiu de la lectura i classificació d'expectatives i neguits:**

- 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 preocupacions comuns dels participants, així com l'encaix amb els continguts de les sessions.

 **Activitat 4_Introducció a la temàtica_Plantejament participatiu (10').**

El dinamitzador/a exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: "L'afecte", i intentarà enllaçar aquests continguts amb les expectatives i preocupacions detectades durant la dinàmica anterior, posant de manifest que no existeix una única "adolescència", sinó que cada una és única i irreplicable. 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 de l'etapa.

 **Activitat 5_Com resols la situació?_Anàlisi de cas (35').**

Treball en petit grup (15'). Els participants hauran d'organitzar-se en 4 grups (si és possible, diferents dels ja constituïts en l'anterior dinàmica) per treballar sobre les 4 situacions que exposarà el dinamitzador/a (vegeu el material didàctic **Activitat 5_S1**). Un cop exposades les situacions en veu alta, es repartiran les situacions escrites entre els grups, una de diferent en cada cas, amb l'objectiu d'analitzar i respondre a la pregunta següent:

- Com reconduiríem la situació?

**Consideracions:**

Aquesta pregunta pot afavorir compartir dubtes, punts de vista diversos i estratègies sobre com encarar l'educació dels fills i filles adolescents. En la seva resposta seria interessant que sorgís a comentar:

- La intencionalitat educativa que cal tenir present en el paper de pare i mare.
- La importància de mostrar-se segurs com a pares i mares; confiança i calma com a elements bàsics per exercir una parentalitat positiva.
- L'assumpció dels grans canvis físics, psíquics i emocionals pels quals està passant l'adolescent i la seva necessitat d'oposició al món dels adults per afirmar la seva personalitat.
- Entendre que l'adolescent trasllada l'afectivitat a l'àmbit de les seves relacions socials fent que la seva vida afectiva fluctui entre un clar retraïment a la llar i una tendència a estrènyer llaços d'amistat amb companys i companyes a qui poder confiar el que sent.
- La necessitat de tenir paciència, mostrar respecte pel moment que viu el jove (sense burles ni menyspreus), continuar donant-li punts de referència, mantenir obertes totes les vies de comunicació i seguir expressant cap a l'adolescent un afecte constant i inamovible. Durant aquesta estona la persona dinamitzadora es passejarà pels diversos grups escoltant, matisant o responent a dubtes o consultes.

Debat obert (20'). Per posar en comú les reflexions i les propostes aportades en els petits grups de treball, el dinamitzador/a demanarà als participants que tornin al grup gran i comparteixin la situació analitzada, les reflexions sorgides i la resposta 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 debat, la persona dinamitzadora haurà d'estar molt atenta a la participació de tots els assistents i a recollir tots els dubtes i les dificultats per intentar, de forma grupal, convertir-ho en estratègies.

El dinamitzador/a, a l'hora de donar suport al debat obert i a l'anàlisi d'estratègies, pot utilitzar les indicacions referides en el material didàctic (vegeu l'**Activitat 5_S1 amb clau de resposta**).

Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

Tancament i recordatori (10'): el dinamitzador/a farà als participants alguna pregunta oberta per fomentar la conscienciació que la sessió els ha estat d'utilitat, i per facilitar que es pugui posar en pràctica alguna idea. **L'objectiu** no és acabar amb unes conclusions vàlides per a tothom, sinó donar l'oportunitat d'expressar i compartir algunes idees més concretes que han estat útils a les famílies durant el transcurs de la sessió.

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 perquè contesti la gent que vulgui, no obligant a tothom a respondre per ordre. 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; molt breument, Què us sembla que podria ser útil després de la sessió d'avui? Quina 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/a demanarà als participants com s'han trobat en el grup, si els ha interessat, i haurà de manifestar explícitament que s'ha trobat molt bé en el grup, que li sembla que faran una bona feina (si és així).

Agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l'hora i la temàtica de la sessió següent: **autoritat** versus **autoritarisme**. Si cal, endreçar les cadires i fomentar que tothom hi participi. Situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se o rebre comentaris d'alguna família. 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**).
- Vídeo de **l'Activitat 3_S1**.
- Notes adhesives o targetes en blanc per omplir amb expectatives i preocupacions, guixos, retoladors gruixuts i/o xinxetes (**Activitat 3_S1**).
- Fotocòpies de les situacions a comentar de **l'Activitat 5_S1**.
- Guia de fonaments i reflexions per al dinamitzador/a de **l'Activitat 5_S1**.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paperògraf, paper mural i/o pissarra.

Espai

- Seients movibles per poder fer grups.

Material didàctic:

Activitat 5_S1 per comentar.

Situació 1:

“La nena fuma. Tant que hem vigilat d'educar els nostres fills en uns bons hàbits de salut i ara ens trobem que la Sara fuma i, a sobre, no ens ho diu!...”

Com es podria reconduir la situació?

Situació 2:

"L'Oriol diu que no l'escolto. No és veritat, però sempre que em vol dir alguna cosa estic a la cuina o trastejant per casa, es rebota i se'n va, no hi ha manera de parlar amb ell."

Com es podria reconduir la situació?

.....

.....

Situació 3:

"La Laia es passa tot el dia al sofà tirada i es posa a plorar per res; jo ja li dic que a la seva edat no tenia temps per perdre en foteses."

Com es podria reconduir la situació?

.....

.....

Situació 4:

"En Ramon torna tard i begut. La mare és partidària de posar restriccions a les sortides. El pare, en canvi, és més partidari de mostrar-se més comprensiu. Senten com en Ramon vomita i el pare es lleva i s'asseu al costat d'en Ramon, li pregunta si es troba malament i li diu que dormi, l'acotxa i li diu: 'A veure si ara pots dormir i demà ja parlarem.'"

Com es podria reconduir la situació?

.....

.....

 **Activitat 5_ S1 amb claus de resposta per al dinamitzador/a.**

Situació 1:

"La nena fuma. Tant que hem vigilat d'educar els nostres fills en uns bons hàbits de salut i ara ens trobem que la Sara fuma i, a sobre, no ens ho diu!..."

Com es podria reconduir la situació?



Reflexions a fer emergir:

- Tota la tasca educativa que s'ha portat a terme fins ara no ha estat inútil encara que ho sembli. Cal refer el paper de pares i mares, ser-hi d'una manera diferent. Per tant, cal seguir creient en la importància de l'educació, però amb estratègies i intencionalitats adaptades a l'etapa i les característiques del fill o filla.
- És important escoltar els adolescents, mirar d'entendre les seves raons i confiar-hi, malgrat la preocupació que els pares i mares puguin tenir. Cal construir amb els fills i les filles un clima positiu de respecte, confiança i llibertat, en el qual els adolescents no entenguin la llibertat com fer sempre tot allò que vulguin, sinó com el producte d'uns límits clars i de la confiança que dipositen els adults en ells i elles.
- Si els lligams afectius amb els fills i filles durant la infantesa no s'han establert correctament, els pares i les mares hauran d'introduir en les seves converses el factor emocional perquè l'adolescent aprengui a parlar dels seus sentiments i emocions. Com? Introduint en els espais comuns de relació familiar converses al voltant dels sentiments i les emocions, desenvolupant la comunicació assertiva i la capacitat d'empatia.

Situació 2:

"L'Oriol diu que no l'escolto. No és veritat, però sempre que em vol dir alguna cosaestic a la cuina o trastejant per casa, es rebota i se'n va, no hi ha manera de parlar amb ell."

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

- La comunicació, aquest fil invisible que s'ha establert entre els pares i els fills des del naixement i que no es pot trencar perquè els adolescents surtin airosos cap a la joventut, requereix **temps i disponibilitat**. Els adolescents no sempre tenen ganes de parlar, i quan se'n dóna una ocasió propícia pot ser que els pares i mares estiguin cansats o desbordats, però s'ha de procurar estar sempre disponibles per poder atendre'ls, ja que els temps adolescents són ara i aquí, el després és massa llunyà i es pot perdre un moment vital de comunicació.
- En la comunicació amb els fills i filles adolescents, cal fugir dels interrogatoris i tenir sempre present que els costa parlar d'allò que encara no entenen, per això els és més fàcil conversar quan parlen el pare i la mare, quan poden aportar la seva opinió sobre temes familiars o d'adults, tot i que en aquestes converses pugui donar-se algun estirabot per part seva que, en cap cas, l'adult ha de ridiculitzar.
- Durant l'adolescència, ara més que mai, els fills i les filles necessiten uns adults responsables que els acompanyin i els tractin de comprendre i, com a pares i mares, també s'ha d'estar a la reguarda preparats per escoltar i aconsellar quan així se'ns demani o quan considerem que sigui necessari.

Situació 3:

"La Laia es passa tot el dia al sofà tirada i es posa a plorar per res, jo ja li dic que a la seva edat no tenia temps per perdre en foteses."

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

- És necessari posar-se en el seu lloc, observar-los, escoltar-los i intentar comprendre'ls, i no minimitzar mai allò que ells considerin important, perquè el que sembla una fútila a ulls d'un adult pot significar un món per a l'adolescent.
- Quan els pares d'adolescents comparen les reaccions dels seus fills adolescents amb les seves pròpies vivències quan tenien la seva edat pot ser contraproductiu, atès que els cicles vitals en una societat estable i homogènia no són iguals que en una societat complexa i en continu canvi com la que ens ha tocat viure, i certs paràmetres de comprensió del que significa ser adolescent s'han vist profundament modificats generacionalment entre pares i fills. Cal defugir, doncs, expressions com "Jo a la teva edat...".
- Els pares i les mares han de tenir present que el pas de la infància a la joventut és una etapa de transformacions profundes de tota mena, en la qual el fill o filla va a la recerca de la pròpia identitat. Per fer-ho, necessita destruir el que ara és per "reconstruir-se" de nou.
- L'adolescència necessita uns pares i mares segurs i pacients per afrontar un període evolutiu complex en la vida del seu fill o filla.

Situació 4:

“En Ramon torna tard i begut. La mare és partidària de posar restriccions a les sortides... El pare, en canvi, és més partidari de mostrar-se més comprensiu... Senten com en Ramon vomita i el pare es lleva i s'asseu al costat d'en Ramon, li pregunta si es troba malament i li diu que dormi, l'acotxa i li diu: 'A veure si ara pots dormir i demà ja parlarem.'”

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

- Els pares i les mares han de tenir present que el pas de la infància a la joventut és una etapa de profundes transformacions de tota mena, en la qual el fill o filla va a la recerca de la pròpia identitat. Per fer-ho, necessita destruir el que ara és per "reconstruir-se" de nou. La dificultat és que encara no és capaç de tenir clar qui desitja ser, situació que el portarà a assajar, provar, intentar, temptejar i experimentar contínuament.
- La comunicació entre els pares i els fills és vital, perquè els adolescents es fan moltes preguntes sobre la seva identitat i és funció dels pares i les mares ajudar-los a cercar-la, però comprenent que els fills i filles accepten molt millor les opinions que els consells, i que exercir una parentalitat positiva en aquest cicle vital requereix esforç per entendre'ls i confiança nascuda de la disponibilitat i no de la tutela permanent.
- Durant l'adolescència els pares i les mares tenen múltiples preocupacions que els ofeguen i que els fan remoure els fonaments més bàsics i primaris de la seva relació amb els seus fills i filles. No obstant això, cal que els progenitors mantinguin els eixos bàsics per a la comprensió mútua: respecte i confiança.

2. Fitxa Sessió 2: “Ser-hi sense que es noti”

2.1. Contextualització

Descripció:

En aquesta sessió es compartirà què representa **educar adolescents autònoms en un entorn ple de riscos**, ja que, en un moment en què **descobrir, experimentar, provocar i transgredir** formen part de la seva vida, el que s'ha de fer és ajudar-los a **gestionar-los**.

Es comentarà amb les famílies la necessitat d'exercir una **autoritat flexible i legitimada** en la recerca **d'acords** i en la **comprensió i escolta** dels punts de vista dels fills i de les filles, així com en la seva participació en aquest procés.

Es reflexionarà sobre com l'autoritat dels pares i de les mares s'adquireix diàriament no amb imposicions i autoritarismes, sinó des de la proximitat amb l'adolescent i establint **límits clars i que es puguin mantenir en el temps**.

Objectius:

- Reflexionar amb els pares i mares sobre el món adolescent i l'experimentació com a punt de partida per comprendre la necessitat de l'adolescent de tenir a prop uns adults que l'entenguin i l'ajudin a gestionar els riscos.
- Compartir amb els pares i mares neguits i experiències, sentiments i emocions que provoquen en ells la necessitat d'experimentar, i fer que siguin conscients del risc que poden viure els seus fills i filles.
- Desenvolupar estratègies per exercir l'autoritat en la proximitat a partir de l'escolta activa, l'empatia i la confiança en l'exercici de l'autonomia responsable.
- Comprendre que l'adolescència implica abandonar progressivament l'estat de tutela dels fills i filles per influir educativament d'una manera diferent.

Idees clau:

- Els pares i mares han d'intentar **conèixer i comprendre el món adolescent** per poder influir en la vida dels seus fills i filles d'una manera positiva, descobrint què els preocupa i com els preocupa i, així, poder **adaptar la seva intencionalitat educativa**.
- Els adolescents són persones a la recerca del seu món interior i necessiten experimentar, provar i abandonar les certeses donades (pels adults i la cultura prevalent) per trobar les seves pròpies. Aquest fet els pot portar algunes vegades a realitzar **conductes de risc**.
- Els pares i mares han de tenir present que, actualment, vivim en una societat del risc, una societat complexa, amb poques certeses i en un entorn global que fa imprevisible qualsevol succés. Així, **més que evitar que els fills i filles corrin riscos, cal ajudar-los a gestionar-los**.
- Els pares i mares han de plantejar estratègies educatives que, en lloc d'ordres i prohibicions, suposin donar als seus fills i filles confiança, autonomia i autoestima per pensar, decidir i actuar per si mateixos, i, per tant, han de controlar l'angoixa i exercir l'autoritat en la proximitat (ser-hi sense que es noti), **escoltar-los i comprendre'ls, abandonar l'estat de tutela per influir d'una altra manera, diversa i permanent**.
- Escolta atenta vol dir **tenir en compte el que diuen, com ho diuen i el que no diuen**.
- Els fills i filles adolescents poden participar en la **creació de noves normes o límits en l'àmbit familiar**.

2.2. Desenvolupament

Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar el material, la sala (cal col·locar les cadires en cercle perquè tots els participants es puguin veure), i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Recordar-se de cridar pel nom els participants sempre que sigui possible.

Inici (10') S'iniciarà la sessió donant la benvinguda i preguntant si, arran de l'anterior sessió, 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 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 dinàmica pròpia que es generarà durant la sessió.

Activitat 1_Els “malsons” adolescents: conductes de risc_Visionat (5').

Es projectaran 4 vídeos molt curts per iniciar la sessió:

- “**Enséñales a vivir**” (0'31")_Campanya de sensibilització i prevenció de les drogodependències de la FAD - <https://www.youtube.com/watch?v=9WC2tN8Fm4k>.
- “**Campana sobre jóvenes en la red – Publicación de imágenes**” (0'57")_Campanya sobre l'ús d'imatges-posts a Internet promoguda pel Defensor del Menor de Madrid <https://www.youtube.com/watch?v=n7iOkjPshkg&feature=related>.
- “**Campana contra el alcohol en jóvenes**” (0'26")_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>.
- “**Educació sexual**” (fins al minut 0'28")_Petit fragment inicial del programa audiovisual “Família i escola” de la Xarxa de Televisions Locals de Catalunya, emès l'1/9/2010, dedicat a l'educació sexual - <http://xtvlblocs.cat/familiesiescola/category/primera-temporada/>.

Un cop visionats els diferents talls proposats, el dinamitzador/a demanarà als participants si aquestes situacions formen part de l'“imaginari de riscos adolescents” que tots 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 com, des de l'exercici d'una autoritat flexible i legítima i sense caure en l'autoritarisme, és possible ajudar els fills i filles a gestionar els riscos que comporta el fet de viure en societat i superar-los.

Activitat 2_Introducció a la temàtica_Plantejament participatiu (10').

El dinamitzador/a exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: **Autoritat versus autoritarisme** i preguntarà quins aspectes els interessin més, els preocupen o senzillament voldrien parlar-ne, en relació amb les opinions possiblement ja expressades en la dinàmica anterior. La mateixa fitxa i la guia serviràn com a elements base per ressaltar breument les idees clau que ajudin a centrar el marc de la temàtica a treballar.

Activitat 3_Neguits dels pares, riscos dels fills i filles_Discussió de grup (60').

Treball en grup petit (40'). La persona dinamitzadora demanarà als participants que facin grups de 4 persones (si és possible, es demanarà als participants que escullin persones amb qui encara no hagin estat treballant). Cada grup buscarà un espai i es posarà en cercle per realitzar tres exercicis que poden basar en experiències o neguits propis:

(15'). Escriuran en un full tres columnes: en una hi plasmaran neguits en relació amb **conductes de risc**, en la següent, **què pot atraure els adolescents** per realitzar-les i, en la tercera, **què en pensen els adults**. Per millorar la reflexió sobre el significat de les conductes de risc, el dinamitzador o dinamitzadora pot plasmar en algun suport que tothom pugui veure (pissarra, projector, cartolina, etc.) un quadre orientatiu (vegeu el material didàctic **Activitat 3_S2**).

(15'). Elaboraran **cinc propostes o estratègies** per aconseguir exercir l'autoritat des de la proximitat. Durant aquesta estona el dinamitzador/a pot assegurar-se amb cada grup per aportar-hi contingut i/o elements addicionals o, senzillament, per escoltar i anar coneixent les diferents persones del grup.

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

Debat obert (20'). A partir de les propostes recollides en l'activitat anterior, s'intentarà elaborar en comú, entre tots els participants, **un decàleg sobre com exercir l'autoritat en la proximitat**, compartint les dificultats i els neguits dels pares i mares. La persona dinamitzadora s'encarregarà de recollir les propostes que es vagin fent en una pissarra o suport similar, a la vegada que intentarà moderar el debat de manera que surtin totes les idees clau exposades.

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

- Durant l'adolescència, en lloc d'ordres i prohibicions, els pares i les mares han d'anar donant als seus fills i filles autonomia i autoestima per pensar, decidir i actuar per si mateixos, i, per poder realitzar aquesta tasca educativa, el millor és controlar l'angoixa i exercir l'autoritat en la proximitat.
- Els pares i les mares han de ser positius, a més de propers, i expressar les opinions i els criteris sobre tot tipus de riscos.
- Ni la imposició sistemàtica ni la fe cega en la "bondat" dels fills i filles, sense una prèvia transmissió de criteris, són útils.
- Cal que els adolescents tinguin "incorporades", mitjançant la comunicació contínua amb els seus pares, aquelles opinions i preocupacions sensates dels progenitors, ja que serà un bagatge d'influències parentals que els permetrà gestionar la seva vida amb responsabilitat.
- És necessari exercir l'autoritat com a pares i mares educant per a l'autonomia i la responsabilitat, i permetent que l'adolescent la practiqui.

L'objectiu de la dinàmica és compartir estratègies parentals vinculades amb l'autoritat entre les diferents famílies.

 **Activitat 4_Negociar normes i límits o mantenir-los?_ Anàlisi de cas (15').**

El dinamitzador/a llegirà als participants, en grup gran, una primera situació per analitzar conjuntament (vegeu el material didàctic **Activitat 4_S2_Situació 1 per comentar**). Un cop llegida (els participants poden visionar-la mitjançant ordinador i canó), preguntarà a les famílies:

- Vosaltres què faríeu com a pares d'en Bernat?

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

És possible que l'arribada a l'adolescència dels fills i filles comporti un procés, si més no, de revisió de les pautes establertes. Per dur a terme aquest procés cal que els pares i les mares tinguin en compte les següents consideracions:

- Permetre que el fill o filla adolescent participi en la creació de noves normes perquè això l'ensenyarà a negociar (aprenentatge que podrà traslladar a altres contextos) i l'implicarà personalment en el nou límit.
- Actuar amb justícia: no es pot imposar una nova norma per cansament, ira, frustració o desànim.
- Establir poques noves normes i que siguin raonables, justificades, assumibles i constants en el temps.
- Confiar com a pares i mares en els propis valors i principis en relació amb el manteniment de les normes, mostrant fermesa i respecte. No obstant això, hi pot haver lloc per a la flexibilitat, però sempre en circumstàncies que realment ho justifiquin.
- Ser coherents i donar exemple.

Si encara es disposa de temps, el dinamitzador/a pot abordar una segona situació (vegeu el material didàctic **Activitat 4_S2_Situació 2 per comentar**) fent la mateixa pregunta però envers el cas de la Pilar.

L'objectiu d'aquesta dinàmica és compartir amb els participants la possibilitat de negociar normes amb els adolescents i fomentar el reconeixement dels propis valors i principis.

 **Activitat 5_Escollir tema sessió 6a (10').**

La persona dinamitzadora recordarà els temes a escollir i demanarà una votació de preferències per escollir la temàtica monogràfica de l'última sessió d'entre:

- La sexualitat i l'afectivitat en l'adolescència.
- Parlem de drogues.
- La prevenció de les relacions abusives.
- Noves tecnologies (la seguretat a Internet).
- L'adolescència: llibertat i límits.
- Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).

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

Tancament i recordatori (10'). 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 dedicades a les relacions entre pares i fills. Si encara hi ha persones que no volen participar en aquests moments de tancament, s’ha de respectar i, per tant, deixar que siguin moments més lliures i no anar demanant 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: **superació de conflictes**. Si cal, endreçar les cadires i fomentar que tothom hi participi. Situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se o rebre comentaris d’alguna família. 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.
- Vídeos de l'**Activitat 1_S2**.
- Guies de fonaments i reflexions per al dinamitzador/a de l'**Activitat 3_S2** i de l'**Activitat 4_S2**.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paper mural, paperògraf i/o pissarra.

Espai

- Seients movibles per poder fer grups.




Material didàctic:

 **Activitat 3_S2** per al dinamitzador/a.

Què veiem i què veuen en les conductes de risc?

Conductes de risc – Neguits:	Què és atractiu per als adolescents:	Què en pensen els adults:
<i>Diversió, drogues, conducció, grup d'amics, etc.</i>	Atractiu	Risc innecessari
	Experiències desconegudes	Problemes coneguts
	Vivències intenses del moment	Futures dificultats
	Transgressió	L'ordre amenaçat
	Radicalisme vital, inconformisme	Caos destructor

 **Activitat 4_S2** amb claus de resposta per al dinamitzador/a.

Situació 1

Negociació de normes. Confiar en els propis valors i principis.

En Bernat, de 16 anys, demana tornar 1 hora més tard a casa respecte a la pactada amb els seus pares, per assistir al concert de la festa major del seu poble.

“Quin embolic! Demana, demana, i finalment cedim, perquè ens diu on va. Li tenim confiança i sabem que no «es passarà». De tota manera, com que ha crescut molt, sembla com si fos més gran i no té problemes per entrar a tot arreu i ens fa por que al concert el prenguin per un jove més gran. El que passa és que diu que l'hi deixem fer perquè ho fa tothom, que els pares dels seus amics sí que els deixen... Que tenim una mentalitat molt antiquada, i que ara els concerts comencen tard i a l'hora que li diem que ha de tornar és quan comença tot.”

Fonaments de la resposta:

Segurament la manca de confiança no és en ell, sinó respecte al que els pares d'en Bernat creuen que es pot trobar. És important que no es cremin etapes ràpidament, no sols pels riscos sinó per poder anar assumint nous reptes a mesura que es creix i s'és més responsable. És diferent si es tracta d'una ocasió puntual. I malgrat tot sempre hi ha d'haver una hora prudent —i progressiva— de tornada.

Situació 2

Encara no et toca. Reconèixer els propis límits.

“La Pilar té 14 anys i ha arribat a casa molt contenta dient que un noi de l'institut, un amic més gran, li ha proposat ser «promotora» d'una discoteca, que són les persones que donen invitacions per entrar-hi. Fins i tot explica als seus pares que es podria guanyar alguns calerons treballant-hi al guarda-roba.”

Fonaments de la resposta:

Els progenitors, davant d'aquestes situacions, hem de contenir les ganes de riure o d'escandalitzar-nos abans que acabin d'explicar la seva història. Un cop escoltat el relat, la resposta ha de ser tan clara, contundent i curta com sigui possible: “Encara no tens edat per anar a la disco, i menys per embolicar-te en cap «feina» relacionada amb la discoteca.”

La seguretat que mostren els pares i mares davant dels reptes, que ells també veuen com a “perillosos” tot i que atractius, els dona la possibilitat de sentir-se protegits i, alhora, poder enfrontar-se a les normes de casa, per reafirmar-se. Les seves respostes, que solen estar sempre en relació amb la comparació amb altres famílies, que, naturalment, sí que entenen els fills i filles i els deixen fer-ho, tenen la intenció inconscient de posar a prova els valors de la pròpia família. La reiteració de la resposta, sense cap variació, tot i que els genera molta ràbia, els dona la seguretat del marc clar de la pròpia comunitat.

La idea que no es pot córrer més que el procés que ens marca la pròpia vida pot ser una pauta per als pares i mares, que sovint dubtem davant tanta insistència dels fills i filles i de tanta varietat de respostes diferents de les altres famílies. Si als 14 anys fan allò que per maduresa haurien de fer als 18, la falta de referents, de seguretat, d'històries prèvies, no els permetrà gaudir del present ni tampoc del futur. A més, en alguns casos, les propostes fora de lloc que fan els adolescents tenen més l'objectiu de trobar un límit clar per part dels pares que no pas la realització d'allò que ens demanen.

3. Fitxa Sessió 3: “Tenir conflictes no és tenir problemes”

3.1. Contextualització

Descripció:

Durant la sessió s'aprofundirà sobre el procés evolutiu de l'adolescent i com aquest comporta la **recerca de la pròpia identitat** enmig de canvis biològics, emocionals, relacionals, adaptatius i, sobretot, de maduració, cosa que **prouca tensions i conflictes en el nucli familiar**.

Es tractarà la necessitat que els **pares i mares acompanyin els adolescents** en aquesta transició cap a la joventut.

Es treballaran amb les famílies **recursos** per poder dur a terme una comunicació assertiva eficaç amb els seus fills i filles, així com tècniques per a la resolució de problemes i la presa de decisions.

Objectius:

- Compartir experiències i neguits en relació amb la resolució dels conflictes que sorgeixen en la convivència entre pares i mares i fills i filles adolescents.
- Valorar estratègies parentals per establir una bona comunicació amb els fills i filles d'aquesta edat, reflexionant sobre les pròpies actituds comunicatives.
- Assajar i reflexionar amb els pares i mares diferents maneres de resoldre un conflicte a través de l'escolta activa, l'assertivitat i l'empatia.

Idees clau:

- **Conviure amb adolescents i tenir conflictes és inevitable.** Vivim i creixem en gestionar els conflictes, però s'han de mesurar i seleccionar les confrontacions, i els toca als adults trobar la solució.
- Els conflictes **no són unilaterals**, sempre hi ha dues parts, els adolescents en relació amb els adults i les visions diferents dels uns i dels altres. Les dues parts tenen dues visions diferents de la realitat i unes relacions de poder en joc.
- No es poden mantenir permanentment, ja que el desgast afectiu és massa gran, per això **sempre hi ha d'haver un final, i correspon als adults buscar la resolució.**
- Un conflicte es pot finalitzar, principalment, mitjançant tres vies: **resoldre, negociar o deixar latent.** Aquesta última opció no és adequada en cap cas, ja que de forma periòdica ressorgirà el conflicte.
- Algunes de les habilitats necessàries per afrontar el conflicte són: **l'escolta, l'assertivitat i l'empatia.**

3.2. Desenvolupament

Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar el material, la sala (cal col·locar les cadires en cercle, perquè tots els participants es puguin veure), i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Recordar-se de cridar pel nom els participants sempre que sigui possible.

Inici (10'). 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 les 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 dinàmica pròpia que es generarà durant la sessió.

Activitat 1_Introducció a la temàtica_Plantejament participatiu (10').

El dinamitzador/a exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: Superació de conflictes, preguntant als participants quins aspectes els interessin més, els preocupen o senzillament voldrien parlar-ne i proposarà una dinàmica grupal. La mateixa fitxa i la guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau.

Activitat 2_Esclata la bomba!_Joc de representació (50').

Grup gran (10'). Per continuar treballant amb la temàtica de la sessió, es demanarà que entre tot el grup s'exposin **situacions de conflicte que es poden donar entre pares i mares i 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.

En petit grup (20'). Tot seguit, els participants es distribuïran en grups de 4 persones per treballar una de les situacions plantejades (diferent en cada grup) des de la representació, per aquest motiu 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 resoldre el conflicte.

En grup gran (20'). Finalitzades les representacions i reflexions en petit comitè, cada grup exposarà el conflicte treballat per iniciar un debat. El dinamitzador/a iniciarà la reflexió conjunta a partir de les aportacions de cada grup i haurà d'anar lligant els conceptes que sorgeixin amb temàtiques com: afecte, autonomia, autoritat, etc.



Els aspectes importants que han de sorgir són:

- Els pares i les mares han d'ensenyar als fills i/o les filles adolescents a gestionar i resoldre els conflictes.
- Un conflicte no resolt va esclatant i reproduint-se en nous conflictes de forma regular, i això afecta el clima familiar i dona la sensació d'estar en una confrontació permanent amb l'adolescent.
- Els conflictes es poden resoldre de 3 maneres: resolent-lo (se superen les causes que el generen); negociant-lo (s'arriba a un acord que satisfaci totes les parts) o bé deixant-lo en estat de latència (no intervenint-hi i permetent que vagi ressorgint contínuament).
- No s'ha de permetre que els conflictes es mantinguin en estat de latència perquè no ajuden l'adolescent a créixer.
- És necessari que els pares i les mares coneguin i apliquin habilitats per afrontar conflictes: escolta activa, assertivitat i empatia.

L'objectiu és poder viure la resolució de conflictes des dels diferents rols i assajar possibles alternatives a les conductes habituals de resolució.

Activitat 3_Com resoldre els conflictes_Treball en grup (40').

En grup petit (20'). El dinamitzador/a indicarà que, per parelles, i basant-se en la seva pròpia vida quotidiana en família i en els conflictes que s'hi desenvolupen, identifiquin:

- 3 expressions negatives que acostumen a fer servir en el tracte 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, el dinamitzador/a entregarà a cada parella 6 targetes en blanc i 3 targetes amb el material didàctic de l'activitat fotocopiada (vegeu material didàctic **Activitat 3_S3**).

En grup gran (20'). Un cop realitzada la tasca, la persona dinamitzadora penjarà un mural de paper, o utilitzant 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, el dinamitzador/a anirà comentant totes les aportacions i les anirà lligant tant amb les representacions de conflictes generades en l’anterior activitat, com amb les idees clau ja introduïdes. Així mateix, anirà dirigint preguntes 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 i empatia.



Els aspectes importants que han de sorgir són:

En la comunicació entre pares i fills és important tenir present aquelles habilitats que poden ajudar a desencallar una situació conflictiva:

- Ser conscients de la situació de les persones durant la comunicació (etapa evolutiva i context), del missatge i el seu contingut (si és positiu, negatiu, etc.); dels canals que es posen en joc (verbals o no verbals) i dels possibles impediments perquè la comunicació sigui eficaç (interrupcions, sorolls, etc.).
- El llenguatge de l’escolta activa: escoltar és el primer pas cap a la comunicació, requereix dedicació i centrar tots els sentits, tant en el llenguatge verbal com en el no verbal dels interlocutors.
- La resposta assertiva: hem de respondre a les necessitats comunicatives dels nostres fills o filles amb conceptes clars que no instrumentalitzin l’afecte, que incentivin la comunicació i que es basin en missatges motivadors i positius. Cal desterrar crits i tot tipus d’agressivitat, escollir les batalles i utilitzar “missatges-jo”.
- 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 seran acceptats.

L’objectiu és reflexionar sobre el valor de practicar la comunicació activa amb els fills i filles, per millorar el clima familiar, identificar les pròpies actituds comunicatives, i com a mitjà més adient per resoldre els conflictes quotidians.



Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

Tancament i recordatori (10’). 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: agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l’hora i la temàtica de la sessió següent: **responsabilitats familiars**. Si cal, endreçar les cadires i fomentar que tothom hi participi, i situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se o rebre comentaris d’alguna família. 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.
- Targetes en blanc i targetes amb el “missatge-jo” fotocopiat de l’**Activitat 3_S3**.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paper mural i xinxetes, paperògraf i/o pissarra.

Espai

- Seients movibles per poder fer grups.



Material didàctic:



Activitat 3_S3 per completar.

“Missatges-jo”

Estructura:

- “Quan el meu fill o filla em sento.....
perquè..... Per això li dic que
.....”.

4. Fitxa Sessió 4: “Tots els actes tenen conseqüències”

4.1. Contextualització

Descripció:

S'incidirà en els pares i les mares en el fet que **l'adolescència ja no és una etapa per a la tutela**, i que és necessari que **els adolescents assumeixin els resultats de les seues decisions** i que potenciem la seva col·laboració a l'hora de **compartir les tasques quotidianes de la llar**.

Es reflexionarà sobre el fet que ser responsables implica portar a terme **compromisos adquirits**, però també **aprendre a pensar per un mateix**, saber reflexionar, comprendre i **decidir el que s'ha de fer i actuar en conseqüència**.

Es donaran **pautes educatives** a les famílies per treballar amb els fills i les filles l'assumpció de conseqüències i l'acceptació de responsabilitats (autoregulació del comportament).

Objectius:

- Promoure que els pares i mares reflexionin sobre la importància de fomentar que els fills i filles adolescents assumeixin responsabilitats consensuades, tant en l'àmbit familiar com en l'entorn social proper.
- Proporcionar als pares i mares criteris per fomentar una convivència saludable amb els fills i filles adolescents.
- Reflexionar, amb els pares i mares, sobre les potencialitats que l'autoregulació emocional pot comportar en les conductes dels fills i filles adolescents, i com aquesta capacitat es pot potenciar a través del model de conducta dels mateixos progenitors.

Idees clau:

- El context relacional familiar ha de tenir **autoritat** (per part dels adults) i **autonomia** (per part dels adolescents). Ja no és una etapa educativa per a la tutela, però sí que ha d'anar assolint més responsabilitats familiars de mica en mica.
- Ser adolescent implica portar a terme **nous compromisos i responsabilitats** adquirides però, també, aprendre a pensar per un mateix, saber reflexionar, comprendre, decidir el que s'ha de fer i actuar en conseqüència.
- Els pares i mares han de **facilitar l'exercici de la responsabilitat oferint les condicions adequades i acceptant diverses maneres d'exercir-la**, entenent que allò que més enforteix les relacions és **compartir sentiments i valors**.
- Els adolescents necessiten **conèixer les opinions dels adults**, el que els pares i mares creuen que està bé i el que està malament.
- Els pares i mares són un model de conducta perquè l'adolescent aprengui a **autoregular-se emocionalment**.

4.2. Desenvolupament

Benvinguda i plantejament inicial:

És important arribar amb prou temps per preparar el material, la sala (cal col·locar les cadires en cercle perquè tots els participants es puguin veure), i rebre cada família amb una actitud positiva i amable. Recordar-se de cridar pel nom dels participants sempre que sigui possible.

Inici (10'). 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 dinàmica pròpia que es generarà durant la sessió.

Activitat 1_Responsabilitats domèstiques i adolescents_Visionat (10').

Per iniciar l'activitat, la persona dinamitzadora pot fer visionar el vídeo següent sobre la solució que troba un fill per mantenir ordenada la seva habitació:

- "The Fun Theory Award – Give parents some peace!" (1'19"). Un adolescent acaba posant magnets a la seva roba per penjar-la en una placa metàl·lica a la seva habitació http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vWG6IWgX0Q8.

L'objectiu és emmarcar les dificultats que, com a pares i mares, es tenen per implicar els fills i filles en les responsabilitats quotidianes, fet que permetrà al dinamitzador/a passar a introduir la temàtica de la sessió.

Activitat 2_Introducció a la temàtica_Plantejament participatiu (10').

El dinamitzador/a exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: **Responsabilitats familiars**, 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_Són prou grans per assumir aquestes responsabilitats?_Treball en grup (40').

La persona dinamitzadora demanarà als participants que facin grups de 3 o 4 persones.

En petit grup (20'). Cada grup buscarà un espai i es posarà en cercle per realitzar dos exercicis:

- **(10')**. Es repartiran unes targetes amb activitats quotidianes, i s'haurà de comentar i consensuar a partir de quina edat els fills i filles adolescents són capaços de realitzar-les, així com el grau de complexitat amb què poden fer-ho (vegeu el material didàctic **Activitat 3_S4**).
- **(10')**. En funció de les aportacions i reflexions realitzades, hauran d'anotar en unes targetes en blanc 5 accions per fomentar la responsabilitat i la participació en les tasques quotidianes per part dels fills i filles adolescents.

En grup gran (20'). Reagrupats els participants en grup gran, la persona dinamitzadora obrirà un debat a partir de les aportacions treballades en petit comitè en relació amb les activitats quotidianes, que haurà de resumir un representant de cada grup, i les escriurà en una pissarra o en un suport similar agrupades per edats (12, 13, 14, 15 i 16). Després, es farà el mateix amb les targetes de les accions, que es posaran en un paper mural (o suport similar).

El dinamitzador/a intentarà fer una anàlisi sobre les descobertes, idees i estratègies vàlides entorn de les accions identificades per potenciar la responsabilitat i la participació en la convivència familiar, tot lligant-ho amb conceptes ja treballats en sessions anteriors.



Els aspectes importants que han de sorgir són:

- Demanar progressivament als fills i filles la realització de tasques i responsabilitats que puguin assolir segons la seva maduresa, facilitant-los les condicions adequades.
- Fomentar en els adolescents responsabilitats en temes familiars, convivència i medi ambient però, alhora, atorgant espais de presa de decisions i confiança.
- Valorar, els pares i mares, les diferents maneres de responsabilitzar-se davant d'un mateix fet.

Si és necessari, per poder generar debat, el dinamitzador/a demanarà als participants que exposin en una ronda ràpida una paraula o frase que defineixi què els ha sorprès, interessat o impactat més de les aportacions realitzades.

L'objectiu d'aquesta dinàmica serà crear un **decàleg de bones pràctiques** comú.

Activitat 4_Com regulem les seves conductes?_Plantejament participatiu/Anàlisi de cas (40').

A partir de les propostes per al foment de la responsabilitat dels adolescents recollides en l'activitat anterior, o bé a partir de l'anàlisi d'un cas (vegeu l'**Activitat 4_S4**; projecció mitjançant ordinador i canó), la persona dinamitzadora anirà desglossant pautes educatives per millorar la convivència amb els fills i filles adolescents i que aquests acceptin les conseqüències de les seves conductes o accions.

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

Els pares i mares poden afavorir de diverses maneres la regulació de les conductes dels seus fills i filles adolescents:

- Compartint sentiments i educant en valors.
- Establint límits clars i definits, implicant el mateix adolescent en la seva creació o acceptació.
- Ajudant-los a reconèixer les accions correctes i incorrectes que porten a terme, i a identificar-ne les conseqüències, positives i negatives, no sols per a ells o elles, sinó també per a la resta de persones.
- Ensenyant a partir de l'exemple (autoexigència i autoregulació dels mateixos pares i mares).
- Establint un bon clima comunicatiu en el nucli familiar: opinant, valorant, informant, escoltant, comprenent, dialogant, etc.

L'objectiu de la dinàmica serà compartir, com a pares i mares, estratègies per afavorir la regulació de conductes dels fills i filles.

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

Tancament i recordatori (10'). 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: agrair la participació a totes les persones i recordar la data, l'hora i la temàtica de la sessió següent: **L'escola i l'entorn**. El dinamitzador/a demanarà als participants que en la propera **sessió portin una fotografia dels seus fills/filles** en què es remarqui la seva imatge adolescent i que els cridi més l'atenció com a pares i mares. Si cal, endreçar les cadires i fomentar que tothom hi participi. Situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se o rebre comentaris d'alguna família. 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.
- Vídeo de l'**Activitat 1_S4**.
- Targetes en blanc i cartolines amb accions que poden fer els adolescents de l'**Activitat 3_S4**.
- Fotocòpies, si escau, del cas per analitzar de l'**Activitat 4_S4**.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paper mural, paperògraf i/o pissarra.

Espai


- Seients movibles per poder fer grups.

**Material didàctic:****Activitat 3_S4.**

Tasques que poden fer els adolescents:

- Preparar àpats complets senzills per a tota la família.
- Deixar la cuina en un estat acceptable.
- Despertar-se de manera autònoma, controlant el temps que necessiten.
- Posar la rentadora per a tota la família.

- Planxar la roba que necessita.
- Utilitzar el transport públic habitualment.
- Valorar com es poden assumir o resoldre possibles conseqüències.
- Seguir pautes d'higiene personal.
- Deixar en condicions els espais col·lectius com el bany i la cuina.
- Fer de monitor o monitora a l'esplai.
- Utilitzar Internet per als treballs de l'institut.
- Aficionar-se a les competicions de videojocs.
- Anar un dia a la setmana a cuidar l'àvia que no té mobilitat.
- Portar els germans petits a l'escola cada dia.
- Acompanyar la cosina a música amb transport públic.

 **Activitat 4_S4 per comentar.**

Anàlisi de cas per aconseguir la regulació de les conductes

Situació:

El pare d'en Carles, de 13 anys, està desesperat amb el seu fill:

"No torna al seu lloc les coses que fa servir. No s'endreça les coses de l'habitació. No apaga l'ordinador del menjador, que compartim tots els de casa... i ho deixa tot escampat, fins i tot els seus llibres i papers de l'escola. S'ha acabat, no li deixaré més l'ordinador!

Cridaré el nano i li diré:

- Mira, si no endreces les teves coses i deixes l'ordinador apagat, no te'l deixaré tocar més.
- Si torno a trobar l'ordinador encès i les teves coses escampades per aquí sobre et retiro la Play una setmana!
- No et torno a deixar l'ordinador mai més. I si a l'institut et renyen perquè no portes la feina feta, ja t'espavilaràs!
-"

Qüestions per a l'anàlisi:

- Què li diríeu al pare d'en Carles?
- Quina opció podríeu proposar per a la resposta d)?

5. Fitxa Sessió 5: “Es passa hores davant del mirall!”

5.1. Contextualització

En aquesta sessió s'aprofundirà amb els pares i les mares en les necessitats de reafirmació de la personalitat dels fills i filles en aquesta franja d'edat i com, influïts per aquesta necessitat, **cerquen models de conducta en el seu entorn més proper, que ha passat a ser determinant per a ells**: l'escola (el grup d'iguals) i la societat en la qual viuen (models socials, mitjans de comunicació, publicitat, món digital, etc.).

Es transmetran diversos **criteris** que permetran a les famílies comprendre el comportament dels fills i filles, i que facilitaran que donin els suports adequats per acompanyar els adolescents en aquest moment clau del desenvolupament de la seva personalitat.

Objectius:

- Aprofundir amb els pares i mares en les necessitats de reafirmació de la personalitat dels adolescents, i en les estratègies i elements que aquests utilitzen.
- Reflexionar amb els pares i mares sobre la recerca d'identitat que fomenta l'adolescència i com poden aportar valors estables que resultin un referent per als seus fills i filles adolescents.
- Propiciar que els pares i mares considerin la importància de mantenir la implicació de la família en el centre escolar i la necessitat d'una xarxa de suport educatiu amb altres adults de referència.
- Valorar amb els pares i mares els entorns educatius que es poden posar a l'abast dels fills i filles i quin paper han de desenvolupar-hi.

Idées clau:

- En la recerca de la pròpia identitat, **La imatge és clau per als adolescents**: miren, observen i investiguen els canvis continus del seu cos, el mirall els dona una imatge que difícilment els satisfà i assagen les modificacions per ser acceptats en el seu grup d'iguals.
- Les formes de ser adolescent van lligades al territori, és a dir, que apareixen, en un temps i un context proper, com a atractives, possibles o viables. Però cal tenir en compte que, **el fet de viure una forma o altra d'adolescència no marcarà la vida futura del noi o la noia**: que visqui, practiqui o imiti diverses formes adolescents permet **normalitzar** l'adolescència.
- Aquesta etapa vital queda molt marcada per l'entorn escolar, per com s'organitzen els grups a classe i les dinàmiques entre grups, no tant pel que s'aprèn, que també ho està, sinó pel que s'hi viu. Per això, **la relació família-escola és la clau de l'èxit escolar**.
- L'objectiu principal dels adults durant aquesta etapa és **ajudar els adolescents perquè prenguin les decisions més adequades a cada situació**, i això s'aconsegueix amb valors com la responsabilitat i parlant amb ells i elles.
- És molt important que els adolescents puguin comptar amb els adults de confiança, **contrastar i integrar models de comportament** que els ajudin a construir i a establir lligams entre el seu món afectiu, el seu món relacional i el seu món sexual.
- **L'espai del lleure** és un espai privilegiat per al desenvolupament individual i social i dels valors humans. S'hi poden portar a terme aficions i exercir aptituds individuals i, sobretot, fa possible la participació en la societat com a ciutadans actius.

5.2. Desenvolupament

Benvinguda i plantejament inicial:

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

Inici (10'). 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 les 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 dinàmica pròpia que es generarà durant la sessió.

Activitat 1_L'entorn i els processos d'identificació adolescent_Vinyeta i/o vídeo a comentar (10').

S'exposarà, mitjançant ordinador i equip de projecció, la vinyeta de la pàgina 15 del material següent de la Diputació de Barcelona:

- **Tinc un adolescent a casa**

http://www.diba.es/c/document_library/get_file?uuid=08cbe20c-a3e7-4646-baee-5b6efa402a5e&groupId=713456.

Tot seguit, el dinamitzador/a demanarà als participants que la comentin en veu alta i els preguntarà si poden identificar altres fonts d'identificació dels adolescents a part del grup d'iguals.

L'objectiu és que sorgeixin altres entorns: l'escola i la societat en general (la televisió, la publicitat, etc.), i que el dinamitzador/a pugui passar a introduir la temàtica de la sessió.

Si es considera necessari, per emmarcar encara més la sessió, la persona dinamitzadora també pot passar el vídeo següent de publicitat de **smartphones** per a adolescents i comentar-lo:

- **Publicidad de Claro Argentina - Mi primer Smartphone (1'03")**

<http://www.youtube.com/watch?v=xlqyWKAMefl>.

Activitat 2_Introducció a la temàtica_Plantejament participatiu (10').

El dinamitzador/a exposarà les idees clau del tema que centrarà la sessió: L'escola i l'entorn, preguntant al grup quins aspectes els interessen més, els preocupen o senzillament voldrien parlar-ne, relacionant la temàtica amb totes les aportacions realitzades pels participants durant l'**Activitat 1**. La mateixa fitxa i la guia serviran com a elements base per ressaltar breument les idees clau.

Activitat 3_Busquem la pròpia identitat_Discussió en grup (40').

La persona dinamitzadora demanarà als participants si han portat a la sessió la fotografia del seu fill o filla adolescent. Si hi hagués algú que no l'hagués dut, se li podria facilitar una fotografia extreta d'alguna revista (o qualsevol altra publicació).

Treball en grup petit (20'). Els participants s'organitzaran en grups de 3 o 4 persones per treballar les imatges. En les seves reflexions hauran de tenir en compte l'estètica i el llenguatge com a signes externs per afirmar la identitat, i hauran de respondre a les preguntes següents:

- Què vol dir "culte al cos"? Hi ha sobrevaloració del cos?
- Com influeix la publicitat en els gustos dels adolescents per triar la roba que porten?
- Hi ha una dedicació excessiva a la pròpia imatge en detriment d'altres activitats?
- Els genera inquietud i malestar emocional si no s'aconsegueixen els objectius proposats? I si estan una mica "grassonets"?

Dinàmica en grup gran (20'). Reubicats els participants en gran grup, la persona dinamitzadora obrirà un debat a partir de les aportacions treballades en petit comitè, que haurà d'exposar un representant de cada grup. En aquest procés, el dinamitzador/a haurà d'anar recollint (en una pissarra o a través de l'equip de projecció) les frases i idees en relació amb les estratègies que es poden utilitzar per fomentar en els fills i filles l'esperit crític i el propi criteri envers la publicitat i el consum.




Els aspectes importants que han de sorgir són:

L'adolescent necessita exercir una forma de ser diferent en el camí de la construcció de la seva pròpia identitat, amb aquest fi utilitza materials i formes que troba en la proximitat, actuant per imitació i per contraposició. Per aquest motiu és important que els pares:

- Afavoreixin el diàleg familiar davant les imatges i els suggeriments publicitaris, contrastant allò que diu la publicitat o la televisió amb la realitat perquè els fills i filles vegin les dissonàncies i adquireixin un sentit crític en relació amb els missatges audiovisuals.
- Potenciïn els propis criteris familiars i el seu sistema de valors per donar arguments als fills i filles adolescents per a la construcció dels seus propis.
- Propiciïn sempre la consideració de les persones, més enllà del que és visible, evitant actituds superficials en les relacions entre pares i fills i l'entorn proper.

L'objectiu d'aquesta dinàmica serà identificar estratègies parentals per acompanyar els fills i filles durant l'adolescència donant respostes adequades a les necessitats de l'etapa.

 **Activitat 4_Entorns educatius_Anàlisi de cas (40').**

El dinamitzador/a iniciarà un debat obert sobre la temàtica d'entorns educatius a partir d'una sèrie de situacions que compartirà amb veu alta amb els participants (també les pot projectar) i a partir d'un seguit de qüestions que anirà gestionant en el transcurs del debat (10 minuts per a cada cas: vegeu el material didàctic **Activitat 4_S5**):

- La meva filla ja és a l'institut, jo vull reunir-me amb el seu tutor cada trimestre però em diuen que si va bé no cal: així no podem fer un seguiment des de casa!
- Em sembla que el meu fill no està preparat físicament per fer un campament d'alta muntanya.
- Convé que la meva filla tingui un perfil a Facebook?
- La meva filla de setze anys ha començat a sortir amb un noi. Hauria de parlar amb ella? I què li dic?

La persona dinamitzadora podrà consultar algunes reflexions entorn de les situacions plantejades en l'apartat de material didàctic (vegeu l'**Activitat 4_S5 per al dinamitzador/a**), i haurà de reflectir les consideracions següents:

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

- L'etapa de l'adolescència queda molt marcada per l'entorn escolar (pel que s'hi aprèn, però també pel que s'hi viu), per això els pares i mares han de tenir sempre present que la relació família-escola, fins i tot a l'institut, és la clau de l'èxit escolar dels seus fills (xarxa de suport educatiu amb altres adults de referència).
- També és influent en aquesta etapa el que els fills i filles viuen en el seu temps d'oci, que pot ser un espai educatiu, d'una manera o d'una altra, i les primeres vinculacions afectives a persones externes de l'univers familiar per part dels adolescents (apareixen sentiments intensos i desconeguts cap a algun amic o amiga que poden derivar en enamoraments o atracció sexual).
- Cal que els pares i les mares puguin ajudar a planificar i establir uns hàbits de treball i de lleure amb els seus fills i filles, així com contrastar amb aquests models de comportament que els ajudin a construir i a establir lligams entre el seu món afectiu, relacional i sexual.

L'objectiu d'analitzar aquests casos serà compartir amb els pares i mares els entorns educatius que poden posar a l'abast dels seus fills i filles, i esbrinar i reflexionar de forma conjunta quin paper poden desenvolupar-hi.

Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

Tancament i recordatori (10'). 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 canviariéu?".

Per acomiadar-se: 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, endreçar les cadires i fomentar que tothom hi participi. Situar-se a prop de la sortida per acomiadar-se o rebre comentaris d'alguna família. 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.
- Vídeos de l'**Activitat 1_S5**.
- Fotografies d'adolescents de suport (**Activitat 3_S5**).
- Targetes amb les preguntes sobre imatge personal de l'**Activitat 3_S5**.
- Fotocòpies, si escau, de les 4 situacions per comentar de l'**Activitat 4_S2**.
- Guia de fonaments i reflexions per al dinamitzador/a de l'**Activitat 4_S2**.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paperògraf i/o pissarra.

Espai

- Seients movibles per poder fer grups.



Material didàctic:

 **Activitat 4_S5** per al dinamitzador/a.

Situació 1:

"La meua filla ja és a l'institut, jo vull reunir-me amb el seu tutor cada trimestre, però em diuen que si va bé no cal: així no podem fer un seguiment des de casa!"

Reflexions a fer emergir:

El futur dels fills i les filles sempre neguiteja els pares i mares, i més quan ja van a l'institut. Però quan comença l'adolescència hi ha més aspectes educatius que cal compartir entre la família i l'escola, les relacions amb els companys i companyes, com es mou en el grup, com respon a diferents estímuls i missatges socials, quin ús fa d'Internet, el consum, el respecte a les persones i als espais públics, etc. Per això és convenient mantenir els contactes amb el centre educatiu durant tota l'escolaritat, i més durant l'adolescència, quan és molt important compartir criteris educatius a través del diàleg.

Situació 2:

"Em sembla que el meu fill no està preparat físicament per fer un campament d'alta muntanya."

Reflexions a fer emergir:

Un campament o una excursió d'alta muntanya requereix un entrenament progressiu previ, que normalment els esplais i agrupaments ja tenen en compte. Però si tenim dubtes, o veiem el nostre fill o filla massa feble, hem de parlar amb els monitors i monitores per fer-nos una idea més precisa de l'esforç que suposarà.

Podria passar que menysvaloréssim l'estat físic i psíquic del nostre fill o filla, o que els monitors i monitores el sobrevaloréssim. A vegades és perfectament possible, en el marc d'un campament, fer excursions per nivells, de manera que cada noi o noia trobi el nivell que escau a la seva forma física.

Situació 3:

“Convé que la meva filla tingui un perfil a Facebook?”

Reflexions a fer emergir:

Cal avaluar la necessitat real de la creació d'un perfil a qualsevol xarxa social, sobretot en funció de l'edat, el grau de maduresa, la tendència a dispersar-se, etc. En cas que es decideixi acceptar la proposta d'obertura d'un perfil en una de les moltes xarxes socials existents, caldrà deixar ben clar que l'última paraula sempre la tenen els adults responsables legals de la noia o el noi i que hi haurà normes estrictes d'ús del perfil, atès que és molt comú trobar a les xarxes socials aplicacions que demanen informació sobre qüestions personals com ara les creences o les preferències, d'altres que faciliten la publicació d'imatges i vídeos personals o no (amb el risc de vulneració dels drets d'imatge i de la propietat intel·lectual que això pot suposar), etc. Per això és important que existeixi una supervisió dels adults i un diàleg permanent sobre les activitats que es duen a terme a les xarxes socials, amb l'objectiu d'anar-ne regulant l'ús.

Caldrà marcar un equilibri entre la supervisió i el dret a la intimitat dels adolescents.

Situació 4:

“La meva filla de setze anys ha començat a sortir amb un noi. Hauria de parlar amb ella? I què li dic?”

Reflexions a fer emergir:

Aquestes situacions són les que fan que pares i mares i fills i filles parlin de temes de sexualitat i afectivitat. Si en l'adolescència els fills i filles són molt sensibles a sentir-se controlats, en aquest cas potser del que s'hauria de parlar és de les inquietuds dels pares i de les mares i de com entenen les qüestions relatives a la sexualitat i l'afectivitat en aquestes edats.

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/a contacti prèviament amb la persona que farà aquesta sessió, per poder ajustar i coordinar els continguts en funció de les característiques i els interessos del grup. També cal saber com vol ser presentada 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.
- Idees clau (depenent de la temàtica escollida):
- La sexualitat i l'afectivitat en l'adolescència.
- Parlem de drogues.
- La prevenció de les relacions abusives.
- Noves tecnologies (la seguretat a Internet).
- L'adolescència: llibertat i límits.
- Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).

6.2. Desenvolupament

Benvinguda i plantejament inicial:

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

Dinàmiques durant la sessió:

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

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



Tancament i/o propostes per a la sessió següent:

Tancament (55'). En funció del fet que es pugui allargar la ponència, el tancament podrà durar més o menys. 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 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): "Què us emporteu d'aquestes sessions?"; "Què us sembla que podria millorar?"; "Us sembla que us ha estat útil participar a la ponència?".

Individual (5'): aquesta vegada sí que cal que tothom hi participi. Es repartirà un paper petit a tots els participants i cadascú hi escriurà una paraula del que s'emporta d'aquestes sessions (també el dinamitzador/a). Es recolliran i es llegiran un a un. 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, 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 agrair la participació a totes les persones, i recollir els últims comentaris d'alguna família. 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.
- El material que pugui sol·licitar el ponent.
- Fulls en blanc i bolígrafs.
- Ordinador i equip de projecció, paperògraf i/o pissarra.

Espai

- Seients movibles per poder fer grups.