

ADOLESCÈNCIA



ETAPA DE TRANSICIÓ ENTRE
L'INFÀNCIA I LA VIDA ADULTA.



COM APRENDRAN A SER ADULTS?

- Habituació: per repetició d'uns hàbits.
- Condicionament: reforços positius i negatius.
- Cognitiu-Comprensiu: instruccions.
- Modelatge: imitar els models importants:

80%




QUÈ PENSEN ELS ADOLESCENTS DELS SEUS PARES?

- Qüestionari d'opinions sobre els pares als 14 anys.
- *Com definiries als teus pares?*





QUÈ ESPEREN DELS PARES?

- Qui voldries que t'ajudés si tinguessis un problema important ? **96% Pares.**
 - A qui consultaries una decisió important per a la teva vida? **88% Pares.**
 - Quines són les persones més importants a la teva vida? **91% Pares.**
- 

ADOLESCÈNCIA



- Ténen una **tendència natural** a adaptar-se.
- **Confiar** nosaltres en ells.
- Necessiten l'ajuda dels pares per **independitzar-se** dels pares.
- Gaudir dels **bons moments** amb ells.

Com són...? Psicologia evolutiva

10 a 12 anys
Preadolescència



12 a 16 anys
Adolescència



16 a 18 anys
Adol.madura



Preadolescència 10-12 anys



- Recerca de la pròpia **identitat**.
- Necessitat del grup de companys per a formar la pròpia **personalitat**.
- Visió **etnocentrista**, el món gira al meu voltant.
- Comença l'**interès** per al món dels adults.

Preadolescència 10-12 anys



- **No es jutja a ell mateix, no sap fer autocrítica.**
- **Ambivalència** cap a la vida adulta (voler i no voler créixer).
- Viuen pendents del que senten **dia a dia.**

Adolescència 12 a 16 anys



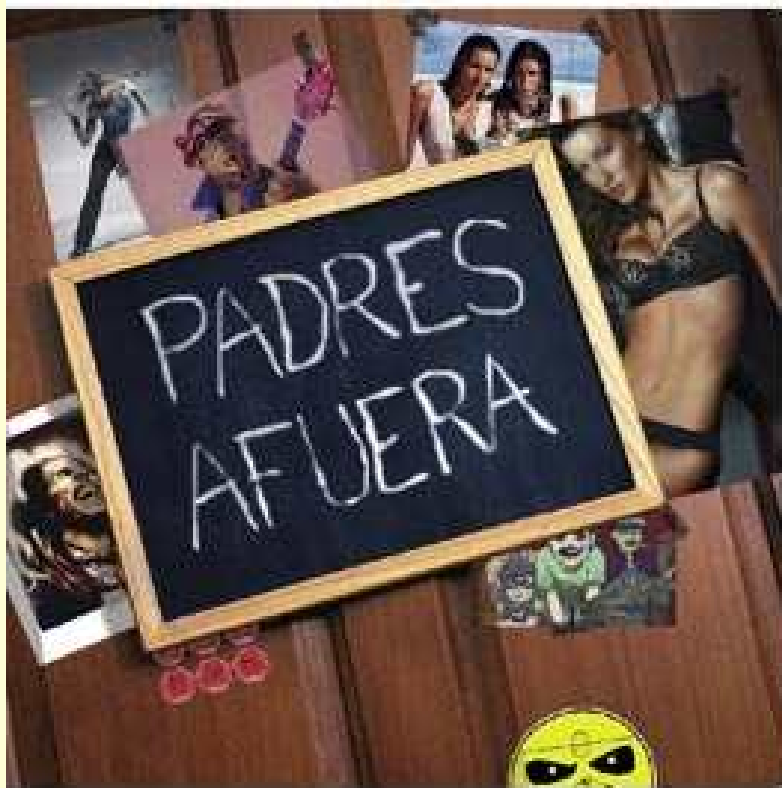
- Construcció de la **consciència autònoma**.
- Canvis en l'autoestima amb els primers canvis de la **pubertat**.
- Canvis d'**humor**.

Adolescència 12 a 16 anys



- Senten una falsa il·lusió **d'invulnerabilitat.**
- La **sexualitat** es converteix en un interès important.
- Necessitat imperant **d'independència familiar**, a estones.

Adolescència 12 a 16 anys



- És molt important **agradar i ser acceptat** pels amics.
- Forta **pressió de grup**.
- **Avergonyir-se** dels pares (és normal)

Adolescència madura 16 a 18 anys



- Major capacitat d'**empatia** i solidaritat.
- Major necessitat de **llibertat (guiada)** per descobrir i per decidir.
- Primers **amors** sincers.
- Ja saben **expressar** i comunicar millor el que senten.
- **Projecte de vida.**

Tot un període de transformacions



- Necessiten sortir del paraigües familiar i es senten:
- Més vulnerables a les crítiques.
- Més insegurs en la seva autoimatge.
- Més observats en els defectes.
- ...

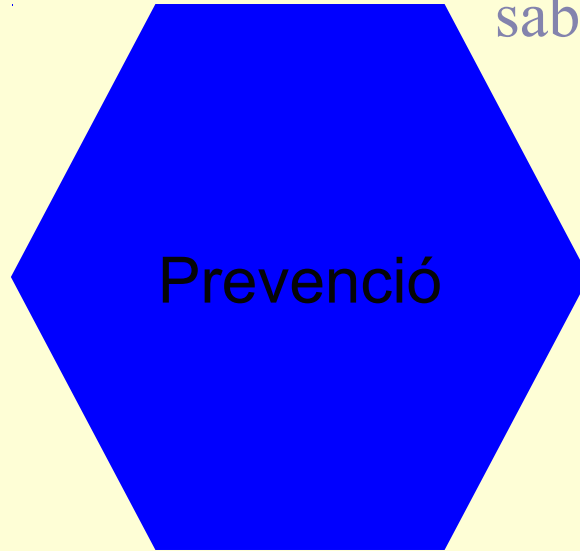


AFECTE

AUTOESTIMA

AUTONOMIA,
saber decidir

APRENDRE A
DIALOGAR



AUTORITAT
Disciplina

AMISTATS

APRENDRE A
RESOLDRE
CONFLICTES



AFECTE



- Seguretat emocional a la família.
- Mantenir-nos molt units a ells.

AFECTE



- No emprar el xantatge emocional.
- Després d'una tempesta, deixar la porta oberta.

AFECTES



- Observar-los amb perspectiva.
- Analitzar què ens molesta del nostre fill.
- No els podem protegir de totes les situacions difícils.
- També han de sentir vergonya i culpa.

AFECTE



- Carinyo físic i carinyo verbal.
- No respondre a la seva fredor amb allunyament o amb agressivitat.

AUTOESTIMA

L'Autoestima és la valoració que cada persona fa de si mateixa, el que pensa i sent d'ella mateixa, condiona **tota la seva vida**.

Tenir una autoestima bona és fonamental per tenir una bona **salut** psíquica. Ens permet una identitat personal, grupal i social.



AUTOESTIMA

Dedica-li una estona a ell tot sol.

No el ridiculitzis, ni empris la ironia.

Alaba'l en privat i també en públic.



AUTOESTIMA

- Reconeix els teus propis èxits en veu alta.
Reconeix també que tu i tots podem tenir un mal dia.
- No parlis malament d'ell davant altres persones.
- Critica els seus actes, no la seva persona.



AUTOESTIMA




No fer **comparacions** (amb altres persones)



AGENDA D'APRECI 10 a 12 anys

- DILLUNS:
 - Una cosa positiva que m'ha passat o he fet avui és:

 - I per això em dic a mi mateix: _____
 - Una cosa negativa del dia d'avui és: _____
 - Hi ha res que jo pugui fer per millorar-ho? _____
 - DIMARTS:
- 

AUTONOMIA

- Es tracta de cercar el punt intermedi entre:
LA SOBREPOTECCIÓ // LA DESVINCULACIÓ PREMATURA



EN LES TASQUES PERSONALS




Tenir una responsabilitat personal i una altra familiar.

Sentir-me competent!!

- Motivar-lo a intentar **nous reptes**, encara que sigui pas a pas.
- Alabar que ho hagi intentat, **l'esforç**, no el resultat.
- Tenir paciència si necessita més **temps** per acabar una tasca o si la fa "regular".



GUIA PER DECICIR

- Definir la situació: *què és el que he de decidir?*
 - Cercar informació: *què necessit saber?*
 - Enumerar opcions: *quines opcions tenc?*
 - Analitzar les conseqüències de cada una: *quins pros i contres té cada opció?*
 - Elegir una opció: *quina és la millor opció?*
 - Alabar quan prenguin una bona elecció.
 - Mostrar-li com podria millorar alguna decisió regular.
- 

AUTORITAT disciplina-negociació



- Les normes importants de conducta les han de posar els pares, amb un grau progressiu de **pacte** o flexibilitat.
- Les normes **consensuades** es compleixen millor.

AUTORITAT



- * Prioritzar les normes.
- * Ser coherents.
- * Ser conseqüents.

AUTORITAT alguns consells



- **Fer respectar** dins la família les normes que posa el pare o la mare.
- Respectar la norma de la **intimitat**.

NORMES ÚS MÒBIL



Comunicar i compartir
amb respecte

Temps
Llocs

AUTORITAT alguns consells



- No repetir ni recordar al jove contínuament el mal comportament **passat**.
- Té més sentit treballar en activitats **futures**.

AUTORITAT



- No entrar en conflictes d'AUTORITAT, per qüestions supèrflues (vestir, música..), deixar clar que ens importa molt més els seus valors i els seus comportaments, que el seu aspecte.



A CA NOSTRA: LES NORMES QUE JO POSARIA SÓN (entre tots)

Les normes que jo trob importants són:


A l'hora de sortir: _____
per que _____

A l'hora de jugar amb els germans: _____
per que _____

A l'hora de la dutxa: _____
per que _____

A l'hora de fer els deures: _____
per que _____

A l'hora de mirar la TV: _____
per que _____




APRENDRE A RESOLDRE CONFLICTES (de pressió de grup)



- Ensenya'l a escoltar la **versió** de totes les persones implicades en el conflicte.
- Ensenya'l a cercar solucions que permetin **satisfer a tots**.



COM ENSENYAR ALS NOSTRES FILLS A NO CAURE EN LA PRESSIÓ DEL GRUP

- Ensenya al teu fill a **dir NO** a actes de provocació, violència, perill. Té dret a dir clarament “això no m’agrada” “jo opino que no està bé per què...” i proposar altres coses per fer.
 - Si el grup insisteix, pot cercar arguments de broma i **bon humor** per rompre la tensió.
 - Si el pas anterior no funciona, ensenya al teu fill a marxar. **Partir** i fer altres coses divertides tot sol o amb altres joves.
- 

APRENDRE A DIR NO



ASSAIG COGNITIU: SIMULAR SITUACIONS


En primera persona.

Practicar fins que es senti més segur.

Fer una visualització.



EXERCICI: TOTS TENIM DRETS 6-12 anys

- Es tracta de llegir amb el vostre fill aquest llistat de drets i parlar-ne per saber què opina:
 - *Llistat de drets: Tinc dret a..*
 - *1 A ajudar i a ser ajudat.*
 - *2 Equivocar-me alguna vegada.*
 - *3 Comunicar el que sent.*
 - *4 Rebutjar una queixa injusta.*
 - *5 Demanar un favor.*
 - *6 A dir NO quan així ho crec.*
 - *7 A fer les coses no tan perfectes.*
 - *8 A aprendre.*
 - *9 Que els altres em tinguin en compte.*
 - *10 A no agradar a tothom.*
 - *11 A demanar explicacions correctament.*
 - *12 A pensar de manera diferent.*
 - *13 Que em respectin.*
- 

AMISTATS



Mostra interès en conèixer els amics i respecta'ls.

Dialoga amb el teu fill sobre com són els amics: com es diverteixen, com es parlen entre ells... Que els valori.

AMISTATS



- Ensenya'l des de ben petit que els amics l'han de **respectar** física i verbalment.
- Fes-li entendre que l'amistat suposa també compartir i **donar**.
- “Amics virtuals”.

AMISTATS



- Parla amb els **professors** per saber com es relaciona el teu fill amb els companys.
- Ajuda al teu fill a identificar un interès o **habilitat** per compartir. Provar diverses possibilitats.
- Temps per la **creació lliure** entre amics.

APRENDRE A DIALOGAR

PARES I FILLS



- Anima'l a que expressi els seus sentiments i sigui sincer.
- Diàleg reflexiu.
- Parleu obertamet dels temes socials importants (sexualitat, drogues...) i dels vostres valors.

APRENDRE A DIALOGAR



- Si hem comès una equivocació en el tracte amb el fill/a, acceptar el nostre error i tractar el tema amb ell.
- Parlar junts dels problemes familiars (se n'adonen de moltes coses).

APRENDRE A DIALOGAR

PARES I FILLS



- Tenir una bona disposició a **escoltar** als fills, estar oberts a les seves necessitats.
- No contraargumentar,
 - ex. Me sent malament, i dir, jo també.
- No jutjar constantment
 - Ex. Tu el que vols és...



LA BARALLA INTERMINABLE

TÈCNICA DEL SILENCI POSITIU

1. Acceptar el dret dels fills a dir el que volen dir, per molt irracional que sigui.
 2. Després dir els pares el que volem dir en aquell moment; raons, arguments, i explicar si és necessari com ens sentim.
 3. Mantenir-se ferme i no perdre el control en el seu contratac. Mantenir la calma.
 4. Si continua insistint, dir-li que ja li hem raonat la nostra idea i no repetir el mateix sermó. Mantenir-nos en silenci. Demostrar seguretat.
 5. Si encara insisteix, canviar d'ambient o deixar-lo tot sol, però no cedir per cansament, ni discutir interminablement. No parlar més del tema.
-

QUI AJUDA ALS PARES?



- Recordar que els nostres lligams són els més forts.
- No sentir-nos ferits.
- Parlar interiorment.
- Recordar la nostra adolescència.




QUAN CONSIDERAR UNA CONDUCTA DEL NOSTRE FILL COM UN “PROBLEMA”?

- Amb quina freqüència es dóna aquest mal comportament?

Tan freqüent que altera la vida familiar i ell sembla sentir-se molt insatisfet.

- Amb quina intensitat apareix aquest problema de comportament?

Tan intens que pot fer-se mal a ell o fer mal a altres persones.



QUAN ÉS UN PROBLEMA?

- Quan la comunicació és mínima o cada vegada empitjora.
- Quan els mestres o educadors ens han avisat.
 - JA ÉS MOTIU D'INTERVENIR.





Per a més informació

Webs d'interès:

<http://www.familiaforum.net>

<http://www.solohijos.com>

<http://www.oddm.caib.es>

<http://www.xarxasegura.net>

tv3 a la carta Bricolatge Emocional

