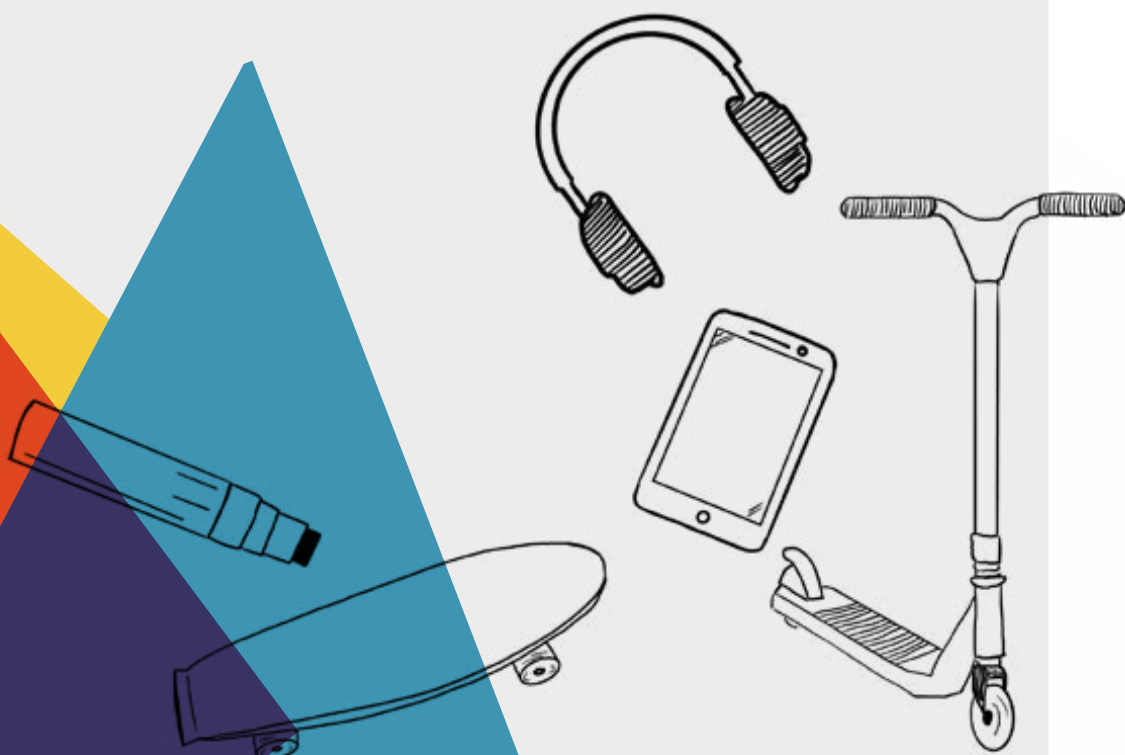


12 a 17  
anys

# La família, la millor escola

Guia de la persona  
dinamitzadora



**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

**+B** Agència  
de Salut Pública

El programa d'habilitats familiars 'La família, la millor escola' és una adaptació i actualització del Programa-guia para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales de © 2009, Ministerio de Sanitat i Política Social, Secretaria General de Política Social i Consum, Direcció General de Política Social de les Famílies i de la Infància; de © 2009, obra original de Raquel-Amaya Martínez González.

**© 2021 de la traducció i adaptació de l'obra original del programa d'habilitats familiars 'La família, la millor escola'.**  
Agència de Salut Pública de Barcelona.

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense una autorització prèvia.

<https://www.aspb.cat/documents/FME-Guia-12-17-anys>

**Dipòsit legal:** B.4193-2021

**© de les fotografies,** els seus autors.

**Edita:** Agència de Salut Pública de Barcelona. 1a edició, 2021

**Disseny gràfic i il·lustració:** OM Disseny

**Tipus de paper:**



**Autors de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) que han elaborat l'actualització del programa d'habilitats familiars "La família, la millor escola":**

Pilar Ramos, Noèlia Vázquez, Kilian González, Iolanda Robles, Cristina Rey, Natalia Sagarra, Núria López, Alba Baranguà, Montse Petit, Gemma Castillo, Carme Cortina, Olga Juárez. Direcció de Promoció de la Salut. ASPB.

**Grup col·laborador:**

Jessica González. Centre d'Estudis Africans i Interculturals, Fundació SURT, Institut Municipal de Persones amb Discapacitat.

Autors que van elaborar la primera actualització i traducció de © l'**obra original** "Programa-guia para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales" per a l'edició del Programa d'habilitats parentals de l'ASPB, 2012.

Pilar Ramos i Sandra Manzanares. Servei de Salut Comunitària. Agència de Salut Pública de Barcelona, amb l'assessorament de Raquel-Amaya Martínez González.

**Cita recomanada:**

Ramos, P., Vázquez, N., González, K., Robles, I., Rey, C., Sagarra, N., López N., Baranguà, A., Petit, M., Castillo, G., Cortina, C., Juárez, O. Programa d'habilitats familiars "La família, la millor escola". Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona 2021.

**Nota aclaridora:**

**En aquest programa, quan parlem de familiar ens referim a la persona adulta de referència de la família. Així mateix, quan parlem de conjunt familiar ens referim a totes les persones de la família, tant adults com infants.**

**En la elaboració del document, s'ha procurat utilitzar llenguatge no sexista alhora de no dificultar la seva lectura.**



# Índex

• <b>Introducció</b>	<b>6</b>
• <b>Descripció del programa</b>	<b>8</b>
1. Professionals a qui s'adreça i població diana	8
2. Objectius	9
3. Modalitats d'aplicació	9
4. Metodologia i dinamització	12
5. Material de suport per a professionals i famílies	14
6. Continguts a desenvolupar	15
7. Avaluació	17
• <b>Desenvolupament de les sessions</b>	<b>18</b>
<b>Sessió 1:</b> Etapes de desenvolupament	18
<b>Sessió 2:</b> Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	24
<b>Sessió 3:</b> Autoestima en la família	29
<b>Sessió 4:</b> L'autoestima en l'adolescència	35
<b>Sessió 5:</b> Escolta activa i empatia	42
<b>Sessió 6:</b> Expressió de sentiments i opinions	48
<b>Sessió 7:</b> Comunicació eficaç (sessió amb adolescents I)	53
<b>Sessió 8:</b> Suport familiar a adolescents per a la resolució de problemes	59
<b>Sessió 9:</b> Negociació i establiment d'acords	64
<b>Sessió 10:</b> Organització quotidiana d'adolescents i famílies (sessió amb adolescents II)	69
<b>Sessió 11:</b> Autoregulació del comportament en adolescents. Avaluació final del programa.	75
• <b>Bibliografia:</b>	<b>82</b>
• <b>Fitxes</b>	<b>84</b>

# Introducció

- L'àmbit familiar conté una dimensió pública per la seva contribució a formar la ciutadania, i a mantenir l'estructura, la cohesió i la convivència social. Aquesta dimensió pública que adquireix la família ha portat el Parlament Europeu i el Consell d'Europa<sup>1</sup> a formular recomanacions als estats membres que estimulin mesures de suport a les famílies.

Dins d'aquestes recomanacions s'indica la necessitat de conjuminar accions integrades i coordinades de tots els sectors socials amb la finalitat de contribuir a millorar la qualitat de la convivència familiar i, amb això, a construir un futur pròsper per a la societat. És per aquest motiu que l'article 16 de la Carta social europea (ETS núm. 163) formula que "la família, com a unitat bàsica fonamental de la societat, té el dret de rebre suport i protecció social, legal i econòmica, per tal d'assegurar tot el seu potencial de desenvolupament".

En les últimes dècades, la societat espanyola està experimentant canvis importants en les dinàmiques de convivència i interacció social entre les persones, que afecten el comportament i l'estructura familiar. Aquests canvis es deuen, entre d'altres, a l'augment de les famílies nuclears i a la disminució de les famílies extenses, i a l'augment de les famílies monoparentals i de famílies conformades per persones del mateix sexe. També s'ha de destacar que amb els moviments migratoris dels últims anys també han arribat diversos models de família.

Tot i que aquests canvis han aportat millores, han requerit que les persones modifiquin molts dels seus patrons de comportament per aconseguir adaptar-se als nous reptes socials. De vegades, aquest procés no ha estat fàcil i les relacions entre les famílies, els seus infants i adolescents i educadors s'han complicat. Davant d'aquests processos de canvi, ha estat necessari plantejar noves solucions encaminades a comprendre'n les causes i millorar la convivència

familiar. Així mateix, les famílies sovint expressen la manca de recursos per poder afrontar els problemes quotidians que comporta la criança avui dia.

Sabem que una criança viscuda com a positiva pot influir en el futur i determinar la salut del fill o filla. El concepte de *parentalidad positiva* o *criança positiva* es pot definir com el conjunt de conductes parentals que ofereixen el benestar dels nens i nenes i que en faciliten el desenvolupament integral positiu des d'una perspectiva de cura, afecte, protecció, seguretat personal i de no-violència.<sup>1</sup>

Per altra banda, s'ha constatat que les relacions emocionals insegures i la manca d'estimulació causen un rendiment acadèmic baix, un comportament problemàtic i més possibilitats de patir marginació social durant la vida adulta.<sup>2</sup> Així mateix, el mal comportament en la infantesa prediu conductes agressives, delictives i de risc durant l'adolescència.<sup>3,4</sup> Per contra, un nivell d'afecte adequat i una bona comunicació familiar s'associen a nivells més baixos de consum de substàncies additives o d'actitud delictives<sup>5</sup> i a millors resultats acadèmics.<sup>6</sup>

Arran d'aquestes evidències i necessitats es va crear, el 2009, el Programa d'habilitats i competències parentals, adaptació del Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, elaborat per la Dra. Raquel-Amaya Martínez González, de la Facultat de Ciències de l'Educació a la Universitat d'Oviedo, amb la col·laboració del Ministeri de Sanitat i Política Social. L'adaptació de l'Agència de Salut Pública de Barcelona conté elements nous, com ara la participació de nens i nenes en les sessions o la introducció d'estratègies de control de resposta, amb la finalitat d'assimilar-se més a les propostes i als avenços dels últims estudis d'investigació sobre programes efectius d'habilitats parentals.<sup>7</sup>

Al llarg dels anys 2017-2019 s'actualitza el programa i passa a denominar-se: "La família, la millor escola".

En aquesta actualització els conceptes *pare, mare* i *parental* se substitueixen pels conceptes *familiars* i *família*, i es planteja com a població diana del programa les diferents persones adultes que, a la nostra societat diversa, són familiars referents en matèria de criança per a infants i adolescents. Així mateix, s'utilitza el concepte *conjunt familiar* quan ens referim tant a les persones adultes de referència en l'àmbit familiar com als infants i adolescents. La constatació de la necessitat d'un canvi terminològic i d'establir la població diana després d'aplicar el programa durant diversos anys, així com la perspectiva de diversitat imprescindible en les accions de salut pública, avalen aquest canvi conceptual. Així mateix, en tot el programa s'inclou la perspectiva interseccional, tenint en compte aspectes com la perspectiva de gènere, la diversitat sexual, cultural, religiosa i funcional.

El programa "La família, la millor escola" té com a objectiu promoure la criança positiva. Aquest programa pretén ser una eina per a les famílies a l'hora de tractar situacions quotidianes amb els infants i adolescents i, al mateix temps, pretén potenciar aspectes decisius per generar dinàmiques i relacions familiars.

L'objectiu és que les famílies adquireixin estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin implicar-se d'una manera eficaç en la construcció d'una dinàmica de convivència familiar positiva i en el desenvolupament de models familiars adequats per a infants i adolescents. A la vegada, sabem que molts programes comunitaris poden incrementar la percepció d'eficàcia col·lectiva, el creixement de la resiliència en les famílies i la generació d'una xarxa social de suport mutu

entre les famílies participants.<sup>8</sup>

S'espera que aquest recurs contribueixi al fet que les famílies puguin prevenir i afrontar de manera constructiva problemes i conflictes familiars que podrien arribar a produir efectes negatius en el desenvolupament personal dels seus membres, siguin menors o adults.

L'avaluació del programa en la seva fase pilot va demostrar que és una intervenció universal que genera efectes positius sobre el benestar familiar. A més, es van identificar components del disseny, la implementació i l'avaluació que podien generar millores tant en el procés com en els resultats.<sup>9</sup> Culminada la fase pilot d'avaluació, es va confirmar que el programa provocava canvis immediatament després de la intervenció i, sis mesos després, en aspectes relacionats amb la criança positiva (habilitats familiars, conductes infantils, estrès familiar i suport social). Es va confirmar, també, que el programa permetia superar les barreres socials de partida, i alguns dels grups més vulnerables van ser els que més se'n van beneficiar.<sup>10</sup> El procés d'implantació del programa mostra similituds amb altres estudis recents a Espanya pel que fa al perfil de les famílies participants o a la dinamització, i amb estudis elaborats en altres països que identifiquen nombrosos factors que influeixen en la seva implantació. És important continuar recollint les valoracions del personal dinamitzador del programa i de les famílies per tal d'anar incorporant millores i actualitzacions al llarg del temps.<sup>11, 12, 13, 15, 16.</sup>

• **Correu electrònic de contacte del programa:**

[phfamilars@aspb.cat](mailto:phfamilars@aspb.cat)

• **Enllaç de referència directe:**

[www.aspb.cat/habilitats-familiars/](http://www.aspb.cat/habilitats-familiars/)

## Descripció del programa

- **Professionals als quals s'adreça i població diana**

El programa és un recurs dirigit als professionals que treballen en la intervenció i orientació familiar, des del personal sanitari i dels serveis socials fins a les associacions de barri, les institucions educatives, de protecció a la infància, de l'àmbit del lleure i els serveis educatius, entre d'altres. Amb la finalitat d'obtenir uns bons resultats, es recomana que els professionals participants tinguin coneixements i experiència en treball amb grups.

Per seguir i dinamitzar les sessions d'aquest programa d'una manera correcta, es recomana formar de manera específica els professionals de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) en aquest programa abans d'implementar-lo. El perfil professional, els coneixements i l'experiència de la persona dinamitzadora i de la codinamitzadora o persona de suport són determinants si es volen obtenir bons resultats en la seva aplicació.

El programa està dissenyat perquè els professionals l'apliquin amb famílies i amb infants i adolescents d'entre 2 i 17 anys, i es diferencien 3 franges d'edat:

2 a 5 anys

6 a 11 anys

12 a 17 anys



## • Objectius

Aquest programa pretén que les famílies i els seus infants puguin arribar als objectius següents:

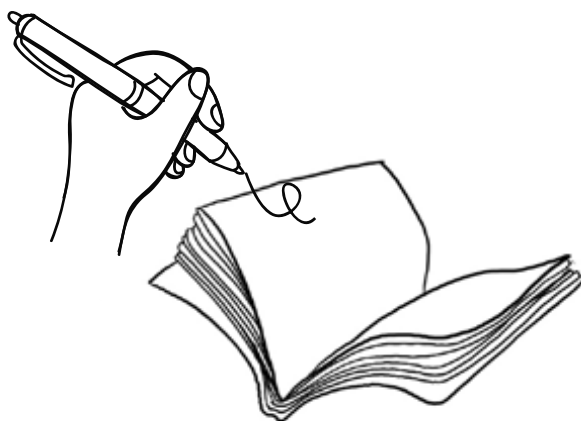
- Comprendre el comportament humà per poder entendre les relacions que s'estableixen entre les famílies i els infants.
- Reconèixer els factors que afecten les emocions i sentiments.
- Estimular el desenvolupament personal de manera efectiva.
- Contribuir a millorar els processos de comunicació.
- Desenvolupar habilitats d'escolta, de resolució positiva de conflictes, de negociació i de presa de decisions.
- Aprendre a prevenir problemes de comportament i disciplina.
- Aprendre a resoldre problemes que impliquen reptes.

## • Modalitats d'aplicació

El programa s'estructura en diversos continguts principals que es desenvolupen durant un mínim de 9 sessions i un màxim d'11. Aquesta flexibilitat en el seu disseny respon a la necessitat d'oferir una intervenció tan adaptada com sigui possible a les diverses realitats que es troben en contextos diversos i que tenen necessitats i prioritats específiques.

Tal com recull la **taula 1**, es proposen tres models d'aplicació:

- **Intervenció recomanada:** consta d'onze sessions, de les quals dues són conjuntes entre famílies i infants.
- **Intervenció reduïda:** : consta de deu sessions, de les quals dues són conjuntes entre famílies i infants. Les sessions 5 i 6 s'uneixen en una versió abreviada.
- **Intervenció mínima:** consta de nou sessions, de les quals només una és conjunta entre famílies i infants. Les sessions 5 i 6 també tenen un format abreviat.



## TAULA 1

/ Sessions del programa en les tres modalitats d'intervenció que es proposen /

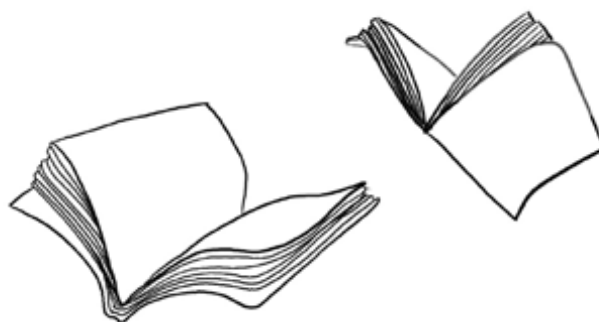
INTERVENCIÓ RECOMANADA 11 sessions (2 sessions amb fills/es)	INTERVENCIÓ REDUÏDA 10 sessions (2 sessions amb fills/es)	INTERVENCIÓ MÍNIMA 9 sessions (1 sessió amb fills/es)
<b>S0</b> Sessió introductòria	<b>S0</b> Sessió introductòria	<b>S0</b> Sessió introductòria
<b>S1</b> Etapes de desenvolupament	<b>S1</b> Etapes de desenvolupament	<b>S1</b> Etapes de desenvolupament
<b>S2</b> Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	<b>S2</b> Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement	<b>S2</b> Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement
<b>S3</b> Autoestima en la família	<b>S3</b> Autoestima en la família	<b>S3</b> Autoestima en la família
<b>S4</b> Autoestima en adolescents	<b>S4</b> Autoestima en adolescents	<b>S4</b> Autoestima en adolescents
<b>S5</b> Escolta activa i empatia	<b>S5</b> Escolta activa i empatia <b>S6</b> Expressió de sentiments i opinions	<b>S5</b> Escolta activa i empatia <b>S6</b> Expressió de sentiments i opinions
<b>S6</b> Expressió de sentiments i opinions		
<b>S7</b> Sessió amb adolescents I: Comunicació eficaç	<b>S7</b> Sessió amb adolescents I: Comunicació eficaç	
<b>S8</b> Suport familiar a adolescents per a la resolució de problemes	<b>S8</b> Suport familiar a adolescents per a la resolució de problemes	<b>S8</b> Suport familiar als adolescents per a la resolució de problemes
<b>S9</b> Negociació i establiment d'acords	<b>S9</b> Negociació i establiment d'acords	<b>S9</b> Negociació i establiment d'acords
<b>S10</b> Sessió amb adolescents II: Organització d'adolescents i famílies	<b>S10</b> Sessió amb adolescents II: Organització d'adolescents i famílies	<b>S10</b> Sessió amb adolescents II: Organització d'adolescents i famílies
<b>S11</b> Autoregulació del comportament amb els adolescents. Avaluació final.	<b>S11</b> Autoregulació del comportament amb els adolescents. Avaluació final.	<b>S11</b> Autoregulació del comportament amb els adolescents. Avaluació final.

Es proposa, amb la finalitat de facilitar l'inici del programa, realitzar una sessió 0. Un dels objectius d'aquesta sessió seria, d'una banda, conèixer el perfil de les famílies y les necessitats que poden tenir i, de l'altra, situar les famílies en la dinàmica del programa. També es facilita la presentació de les persones organitzadores, es comparteix el cronograma i calendari de les sessions, s'identifiquen i ajusten les expectatives de les famílies. Es recomana recollir dades relatives a les característiques de les persones beneficiàries per tal d'orientar les sessions i també per avaluar si hi ha part de la població objectiu que no hi ha accedit.

Les sessions tindran una **durada mínima d'una hora i mitja**, una vegada hagi estat preparada la sala de treball. Les sessions conjuntes poden variar atenent a la possibilitat d'atenció dels més petits. Tot i així, és important destacar que, **depenent del perfil de participants, la durada del conjunt de les sessions, i de les diferents activitats que les conformen, poden variar. És important respectar els objectius, els continguts, l'ordenació de les sessions i les activitats que les conformen per assegurar**

**l'efectivitat del programa.** Ara bé, l'adaptació formal de les dinàmiques als participants resulta indispensable per garantir que es respon a les necessitats que ens plantegen les diversitats familiars que es donen en la societat actual . Només així es podrà garantir l'efectivitat i l'equitat.

Es recomana dur a terme les sessions en setmanes consecutives i evitar la interrupció de les sessions per vacances o festius establerts.



## ● Metodologia i dinamització

La **metodologia** d'actuació que es proposa per desenvolupar les sessions del programa "La família, la millor escola" és cooperativa, entre iguals, basada en l'experiència i participativa, mitjançant dinàmiques de grup. Aquestes permeten a les famílies expressar les opinions, experiències i punts de vista sobre el tema tractat en cada sessió. A més, comparteixen les seves preocupacions i estratègies, les contrasten, aprenent els uns dels altres. A més, a més, alliberen tensions i sentiments de culpa i aprenen a percebre la realitat familiar amb certa perspectiva que ajuda a relativitzar els punts de vista i a reafirmar el seu rol dins del sistema familiar.

El Programa fa èmfasi en la importància de crear una dinàmica, sessió rere sessió, de cohesió grupal i presa de confiança entre les famílies participants i amb la persona que dinamitza les sessions. A més, les sessions estan vinculades pel que fa al contingut impartit. Per exemple, al començament de cada sessió es repassa el que es va aprendre de la sessió anterior (idees per recordar) i es detecten les dificultats que hagin sorgit entre cada sessió. D'aquesta manera, es facilita molt assolir l'objectiu de crear confiança i donar una continuïtat a les sessions.

És important que les sessions les dirigeixi una persona amb experiència en l'àmbit de l'orientació familiar, que domini la metodologia grupal i que conegui i pugi posar en pràctica les tècniques psicopedagògiques corresponents.

Les sessions s'han dissenyat per poder ser portades a terme en grups d'un màxim de 20 persones i d'un mínim de 10, ja que les metodologies tenen una forta base grupal.

La tasca de la **persona dinamitzadora** no només consisteix a introduir noves propostes de competències i habilitats a assolir. La persona dinamitzadora ha d'estimular i potenciar en tot moment el que les famílies ja saben per si mateixes i el que puguin aportar de la seva experiència.

A més, es recomana la presència d'un/a professional més que estigui des del principi en totes les sessions per observar i avaluar el procés i, en cas que sigui necessari, que pugui intercanviar el paper amb el/la dinamitzador principal. D'altra banda, quan es consideri oportú, ateses les característiques del grup, es pot utilitzar el suport afegit per fer les sessions conjuntes de personal de l'escola, de l'educació, de les tecnologies de joc o altres professionals amb experiència de treball amb infants/adolescents.

També és d'utilitat, quan el programa es fa fora del horari escolar, poder comptar amb un/a cuidador adult que s'encarregui, en una altra sala, dels infants/adolescents mentre les famílies participen en les sessions (un/a familiar voluntari, un/a professional d'una entitat col·laboradora, etc.) o d'un servei de canguratge o acollida, per tal de facilitar l'assistència de les persones que per participar-hi no poden evitar d'anar-hi amb els seus infants/adolescents.

Pel que fa a l'espai, resulta adient realitzar les sessions en un espai proper als domicilis i familiar per als infants/adolescents: el mateix centre educatiu, l'esplai del barri, el centre cívic del districte, etc. Per fer les sessions conjuntes caldrà tindre en compte que l'espai sigui adient per a infants/adolescents. Si no ho fos, convindria canviar d'espai. En cas d'incloure servei de canguratge, aquest espai haurà de tenir una sala annexa o propera

adaptada als infants o als adolescents, amb diferents propostes.

S'aconsella que en les **sessions conjuntes** amb els infants/adolescents (sessions 7 i 10), hi sigui tot el conjunt familiar, ja que proporcionen l'oportunitat d'entrenar les habilitats familiars que s'han anat treballant, al llarg del programa, sota supervisió: es podran posar límits si els infants/adolescents es comporten de forma no adequada quan han d'estar escoltant un altre adult. En aquestes sessions, les famílies hauran d'explicar als infants/adolescents que durant una estona s'hauran de separar per realitzar una activitat paral·lela.

Abans d'iniciar la sessió i que arribin les famílies participants, qui dinamitza col·locarà les cadires en forma de U, i la cadira de la persona dinamitzadora en l'espai obert de la U, de manera que la disposició de les cadires dibuixi pràcticament un cercle. Aquesta distribució facilitarà que les persones ocupin a la sala un lloc que permeti el contacte visual i el reconeixement mutu, fet que promou un clima de participació i interacció entre els participants.

Un recurs recomanable és el paperògraf, amb el seu plec gran de paper i retoladors de colors, per tal que la persona dinamitzadora de la sessió hi pugui escriure les idees fonamentals que van sorgint amb la participació de totes les persones. En cas de no haver-hi paperògraf es recomana l'ús de pissarra i guixos de colors. Altres vegades pot ser necessari el canó per a projectar, ordinador i ratolí extern, etc.

Si hi hagués taules a la sala, s'han de moure cap a les parets per deixar espai lliure a la zona central de la U. Es col·locarà

el paperògraf o la pissarra davant dels participants, a una distància que faci ben visible les anotacions que s'hi escriguin.

Es recomana fer servir identificadors personals per a les persones dinamitzadores i per a cada participant des de la primera sessió, on sigui visible el nom de cada membre de la família i l'edat dels seus infants/adolescents. Això facilita recordar el nom de cada persona dins del grup així com els processos d'interacció de les famílies.

Un cop que els participants van arribant a la sala de treball, la persona dinamitzadora els indicarà que recullin els identificadors personals situats sobre la taula. Quan ja s'hagin assegut, qui dinamitza saludarà el grup, els donarà la benvinguda i els agrairà la participació en la sessió.

Al començament de la sessió és bàsic transmetre a les famílies que la seva assistència a la sessió és valorada i que se'ls reconeix l'interès per assistir-hi. S'ha de generar un clima d'acollida i de confiança que faciliti la participació activa i el desenvolupament de la sessió.

Es recomana introduir una tècnica de relaxació a l'inici de cada sessió amb la finalitat d'ajudar els participants a "connectar" amb la sessió. Es trobaran propostes al document de recursos útils.

Durant el comiat i tancament de la sessió, abans d'abandonar la sala, es demanarà a les famílies participants que tornin els identificadors personals per tenir-los disponibles per a la sessió següent. Se'ls agrairà la presència en la sessió i se'ls recordarà que es tornaran a veure a la mateixa sala en la data programada, generant en les famílies l'expectativa de participació en la sessió següent.

## • Material de suport per a professionals i famílies

El material de “La família, la millor escola” consta de:

### **1. Document de suport teòric per a la persona dinamitzadora (disponible a la web de l'ASPB)**

Aquest document permet introduir nous temes en les diverses sessions i pot resultar d'utilitat perquè la persona dinamitzadora emmarqui, amb les seves pròpies paraules, els continguts, les estratègies, els valors i les competències que es volen desenvolupar en cada sessió i relacionar-los amb les ja introduïdes en sessions anteriors. A més, s'inclouen les creences familiars que caldria treballar associades als continguts i a les sessions a desenvolupar. Estarà disponible en versió digital a la web de l'ASPB.

### **2. Guia de la persona dinamitzadora (disponible en paper i a la web de l'ASPB)**

En aquest document s'inclouen els recursos bàsics pel desenvolupament de les sessions del programa (objectius generals, objectius específics, procediment i orientacions didàctiques). Les fitxes per desenvolupar les activitats amb les famílies es presenten a part per tal de facilitar que es puguin fotocopiar. Aquestes fitxes també estan incloses en l'apartat de recursos útils de l'aplicació per facilitar-ne la impressió, si cal.

Les fitxes de treball estan concebudes, en la seva major part, per ser utilitzades a través de comentaris orals i també de la lectura i l'escriptura de petits textos, donant per suposat que les persones que hi participen compten amb aquestes habilitats instrumentals. No obstant, en els casos que aquest supòsit no es doni, la persona dinamitzadora del programa podrà adaptar aquests recursos per ser utilitzats oralment

a través de, per exemple, dibuixos, imatges, material audiovisual, seqüències de vídeo, etc.

Aquest material està pensat per poder variar les activitats dins de cada sessió en funció del grup de famílies amb què es treballi i dels coneixements de la persona dinamitzadora. Inclou diferents recursos, com breus textos de lectura, idees a debatre, dibuixos, casos familiars i simulacions de jocs de rol. Les fitxes s'han elaborat perquè siguin el més neutres possibles per fer que s'adaptin a tots els models de família i fer possible que les famílies participants se sentin reflectides en les situacions que es proposen.

La guia disposa de tres versions en funció de la franja d'edat dels infants i adolescents amb qui es treballi (guia de 2-5 anys, guia de 6-11 anys i guia de 12-17 anys).

### **3. Dossier per a les famílies (disponible a l'aplicatiu)**

Aquest document inclou les “Idees per recordar” de cada sessió o idees clau de cada sessió. Permeten a les famílies recordar i reforçar a cada nova sessió el que s'ha tractat en les anteriors, de manera que es puguin associar i relacionar les idees, estratègies, valors i competències tractades en cada una d'elles i enllaçar-les amb les noves a treballar dins de cada sessió.

### **4. Recursos útils (disponible en l'aplicació)**

Es tracta d'un apartat del programa que inclou diferents recursos que pot facilitar a la persona dinamitzadora l'adaptació de les activitats a les característiques concretes de les famílies amb qui ha de treballar. Estarà disponible a l'aplicació del programa, i la persona dinamitzadora hi podrà accedir un cop hagi realitzat la formació.

## • Continguts a desenvolupar

Tal com es detalla a la taula 2, els continguts a desenvolupar al llarg del programa s'associen a valors i estratègies que s'han d'assolir per part de les famílies, la promoció de les quals va associada a sessions concretes que tenen com a objectiu habilitats específiques o bé es treballen al llarg de totes les sessions de manera transversal. L'ordre de les sessions s'ha dissenyat per fomentar un treball acumulatiu que permeti anar assolint el continguts seguint un grau de complexitat on entren en joc diverses habilitats alhora.

A banda dels continguts estables incorporats a les sessions, podem distingir tres àrees transversals presents al llarg de tot el programa: la perspectiva intercultural, l'equitat de gènere i la diversitat funcional. Es dediquen tres capítols específics al final d'aquest document per tal d'ampliar els coneixements sobre aquests aspectes.

S'ha incorporat també un capítol sobre tècniques conductuals que poden ajudar a familiars i persones dinamitzadores en la gestió de les relacions i la instauració de dinàmiques més efectives.

Els continguts treballats al llarg del programa es poden categoritzar en les dimensions següents:

1. **Etapes de desenvolupament d'infants/adolescents.**
2. **Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement.**
3. **Autoestima.**
4. **Comunicació assertiva.**
5. **Resolució de problemes.**
6. **Disciplina: límits, normes i conseqüències.**

Aquests continguts del programa es treballen en diferents sessions i es relacionen amb estratègies, valors i competències a promoure, com s'exposa a la taula 2.



## TAULA 2

/ Continguts, estratègies, valors i competències a promoure (model d'11 sessions) /

Continguts	ESTRATÈGIES	VALORS I COMPETÈNCIES
<b>Etaques de desenvolupament d'infants/adolescents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustament d'expectatives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconsciència emocional</li> <li>- Empatia</li> <li>- Respecte mutu</li> <li>- Cooperació</li> <li>- Responsabilitat</li> </ul>
<b>Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportament cooperatiu, no conflictiu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empatia</li> <li>- Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>- Respecte mutu</li> <li>- Cooperació</li> <li>- Responsabilitat</li> <li>- Tolerància a la frustració</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportament no cooperatiu, conflictiu</li> <li>• No fer el que s'espera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>- Empatia</li> <li>- Relaxació</li> <li>- Autoregulació emocional</li> </ul>
<b>Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenguatge positiu i motivador (verbal, paralingüístic i gestual)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració adequada d'un/a mateix/a</li> <li>- Confiança i seguretat en un/a mateix.</li> <li>- Tolerància a la frustració</li> <li>- Adaptabilitat</li> <li>- Empatia</li> <li>- Motivació assoliment</li> <li>- Iniciativa</li> </ul>
<b>Comunicació assertiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolta activa</li> <li>• "Missatges jo"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerància a la frustració</li> <li>- Empatia</li> <li>- Respecte mutu</li> <li>- Comunicació assertiva</li> <li>- Influència social</li> <li>- Lideratge</li> <li>- Establir vincles</li> </ul>
<b>Resolució de problemes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploració d'alternatives</li> <li>• Negociació</li> <li>• Organització de la vida quotidiana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució de problemes</li> <li>- Prendre decisions</li> <li>- Assumir conseqüències</li> <li>- Responsabilitat</li> <li>- Treball en equip i en col·laboració</li> <li>- Pràctica del "temps fora"</li> </ul>
<b>Disciplina: límits, normes i conseqüències</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseqüències coherents</li> <li>• Persistència</li> <li>• Premis i càstigs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumir conseqüències</li> <li>- Responsabilitat</li> <li>- Autoregulació de comportament</li> </ul>



## ● Avaluació

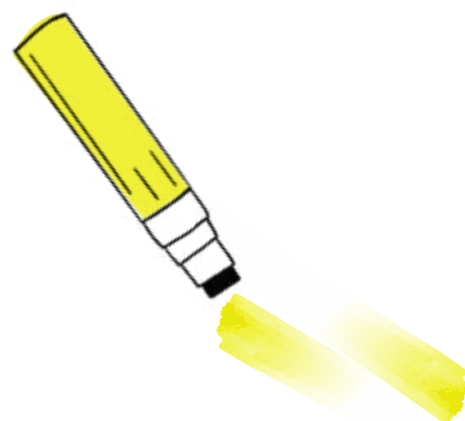
La valoració del programa la faran les persones dinamitzadores del taller a través de l'aplicació. Aquesta valoració només l'haurà d'emplenar una persona i serà un resum de les dades extretes de les característiques del grup. Aquestes dades estaran dividides en dues parts, a l'inici i al final de la intervenció, i s'hauran d'introduir a l'aplicació, encara que es disposarà disposareu d'una versió en paper.

La primera part (dades preintervenció) està relacionada amb tota aquella informació referent a les característiques del taller que es farà i el perfil sociodemogràfic de les famílies participants. Aquesta informació s'ha d'introduir a l'aplicació en el moment que es registra un nou taller per a famílies, un cop finalitzat el període de captació de les famílies. Aquesta temporització permet conèixer els participants del programa abans que comencin les sessions i deixa més temps de participació en la primera sessió. En cas que no sigui possible fer la valoració abans de la primera sessió, es dedicarà la primera part de la primera sessió a la recollida de dades. Es disposarà de dues setmanes a partir del començament del taller per introduir i/o modificar les dades a l'aplicació.

La segona part (dades postintervenció) se centra en tota aquella informació relacionada amb el desenvolupament del taller i les diferents sessions, i amb el grau de satisfacció tant de les famílies participants com de les persones dinamitzadores i les persones de suport. Aquesta part ha de ser introduïda per la persona dinamitzadora un cop finalitzades totes les sessions del taller.

Per facilitar aquesta tasca de recollida d'informació de cadascuna de les famílies, es proporcionen dos qüestionaris perquè les persones participants els puguin emplenar i, després, la persona dinamitzadora pugui sumar aquestes dades i introduir-les a l'aplicació de manera grupal. El "Qüestionari inicial de la persona participant" disposa d'una secció per recollir dades relatives al perfil sociodemogràfic del participants, així com d'un full de consentiment que ha de ser emplenat per les famílies, perquè les dades recollides puguin ser analitzades i utilitzades en l'avaluació del projecte. El "Qüestionari final de la persona participant" disposa d'una secció per recollir dades relatives al perfil sociodemogràfic dels participants que han finalitzat el taller, i també recull el grau de satisfacció. És important tenir present que aquests qüestionaris són només una eina per a facilitar que la persona dinamitzadora pugui després introduir a l'aplicació la sumatòria de les dades de tot el grup, és a dir, les dades agregades.

Cada any es publicarà un informe amb les dades generals obtingudes de les diferents valoracions dels tallers amb famílies desenvolupats a Barcelona ciutat i altres municipis. Aquest informe recollirà les dades grupals de les famílies, les dades de procés i de satisfacció dels professionals dinamitzadors i de suport, i el grau de satisfacció de les famílies.



# Sessió 1

## Etapes de desenvolupament



## Sessió 1

# Etales de desenvolupament

### Objectius generals

#### 1a part:

Introduir el programa i identificar les expectatives formatives i les problemàtiques de les famílies.

#### 2a part

Incrementar els coneixements sobre les característiques de l'etapa evolutiva i del desenvolupament de l'adolescent.

### Objectius específics

#### 1a part

- Promoure un clima de confiança que faciliti la integració i participació activa de totes les persones que formen part del programa.
- Identificar els dubtes i expectatives d'assessorament que tenen les famílies per a l'exercici positiu del seu rol familiar, de manera que es permeti ajustar les dinàmiques i el contingut que s'ha de treballar en cada sessió.
- Generar en les famílies una actitud positiva sobre el desenvolupament del programa i sobre l'aprenentatge que vol promoure, que ajudi a fomentar la participació contínua en les diverses sessions.

#### 2a part

- Incrementar els coneixements de les famílies en relació amb les característiques fonamentals del comportament adolescent en una determinada etapa del seu desenvolupament evolutiu.
- Facilitar que les famílies entenguin millor el comportament adolescent i les potencialitats i limitacions en una determinada edat.
- Promoure que les famílies respectin l'adolescència, generant expectatives ajustades sobre el que poden esperar del seu comportament en una determinada etapa evolutiva.
- Promoure el desenvolupament del respecte mutu entre famílies i adolescents.

### Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h aproximadament

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Presentació</b>	<b>Fitxa 1.1.:</b> "Coneixent-nos"	86
<b>Identificar preocupacions i expectatives formatives</b>	Pissarra o paperògraf	20
<b>Presentació del contingut i organització</b>	<b>Fitxa 1.2.:</b> "Temes que tractarem" <b>Fitxa 1.3.:</b> "Com treballarem"	87 88
<b>Presentació del contingut i organització</b>	Etapa d'11 a 17 anys: <b>Fitxa 1.4.:</b> "Nois/noies a la pre (11-13 anys) i adolescència (14-17)" <b>Fitxa 1.5.:</b> "Reconeixent les característiques evolutives de cada adolescent"	89 91
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Implementació qüestionari i tancament de la sessió</b>	Qüestionari inicial de participants Veure orientacions	Aplicatiu web 15

# Orientacions didàctiques

## ● Presentació

La persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que s'aixequin per a canviar de postura per un moment i per centrar la seva atenció en la nova activitat.

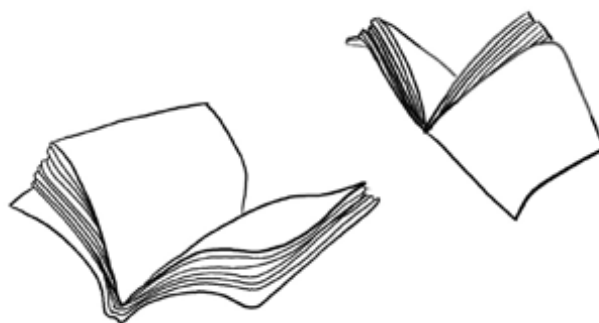
Tot seguit els demanarà que durant el temps assignat a l'activitat cada participant parli amb el màxim nombre de persones del grup per preguntar-los si tenen les característiques que apareixen a la fitxa.

Se'ls demanarà que parlin en parelles o en grups de tres persones com a màxim, per facilitar la interacció propera entre totes les famílies participants.

Després, se'ls preguntarà si els ha agradat realitzar l'activitat i quins sentiments han tingut, i s'aniran anotant al paperògraf o pissarra.

Posteriorment, la persona dinamitzadora els preguntarà el nom de les persones que tinguin algunes de les característiques esmentades durant l'activitat, per exemple: "De qui del grup sabem que li agrada cuinar? Quins noms hem escrit aquí?"

S'analitzarà el grau de coincidència i de diferència que hi ha entre les famílies participants pel que fa a les característiques anotades durant l'activitat. Això permetrà a la persona dinamitzadora introduir la idea que les persones tenen aspectes en comú i altres que no ho són, tots respectables. Per exemple, el fet que després de fer l'activitat s'hagi constatat que a certes persones del grup no els agrada cuinar no els fa ni millors ni pitjors com a persones, ni inferiors ni superiors a d'altres que sí que gaudeixin fent-ho. A més, serà una oportunitat per posar de manifest la diversitat cultural i ètnica del grup, treballar les diferències de gènere existents (amb els conseqüents estereotips presents en la societat), i també per detectar qui té dificultats per entendre l'idioma, per exemple. La persona dinamitzadora anirà escrivint les idees "diversitat" i "respecte" en el paperògraf perquè quedin recollides i ressaltades, i facilitar que pugui ser recordat en les sessions següents (aquesta proposta es pot fer diferent si les famílies tenen dificultats amb l'idioma o de lectoescriptura).





## ● Identificar preocupacions i expectatives formatives

En aquest moment la persona dinamitzadora anirà anotant al paperògraf les preocupacions i expectatives formatives que vagin esmentant les famílies. Cada cop que un tema es repeteixi, anotarà una marca sobre el paperògraf perquè es vegin les coincidències.

En finalitzar aquesta activitat, probablement es podrà comprovar que la majoria de les famílies del grup coincideixen en les temàtiques i dubtes educatius que es plantegen sobre l'adolescent, el que permetrà arribar a una breu conclusió sobre els continguts que cal treballar en les següents sessions del programa, que segurament coincidiran, en la seva major part, amb els que ja s'han previst desenvolupar en cadascuna d'elles.

## ● Presentació del contingut i l'organització

La persona dinamitzadora comentarà la finalitat i objectius del programa, el nombre de sessions a desenvolupar, la durada, dates, horari, lloc, etc. Després, donarà a les famílies participants les **fitxes 1.2. i 1.3.** (opcional). Abans d'iniciar aquesta sessió, seria d'esperar que les famílies participants ja disposessin d'aquesta informació, atès que és a partir d'aquesta que hauran pres la decisió de participar en el programa. No obstant, és convenient revisar i repassar aquests aspectes organitzatius amb el grup per a centrar les temàtiques i dinàmica del programa i per detectar llacunes informatives i aclarir dubtes que puguin sorgir.

## ● Introducció de nous continguts

Es demanarà a les famílies participants que formin grups de 4 que no es coneguin prèviament per així fomentar la interacció.

Una vegada formats els grups, la persona dinamitzadora explicarà breument les característiques de l'edat que s'estigui considerant en el programa perquè les famílies participants puguin relacionar-les amb les característiques dels seus fills o filles i amb les seves dinàmiques familiars.

La persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que llegeixin la fitxa sobre asolescència corresponent a l'etapa educativa que s'estigui treballant en el programa (**fitxa 1.4.**). En cas de dificultat amb l'idioma o amb la lectoescriptura caldrà explicar els continguts de manera resumida.

Se'ls demanarà que comentin en el grup les característiques de comportament que observen en els seus casos i les seves experiències educatives amb els seus fills o filles i que ho anotin tot a la **fitxa 1.5.**

El debat en petit grup facilitarà que les famílies es facin més conscients de les seves estratègies educatives, que coneguin i comparteixin experiències i les contrastin, que es plantejgin altres possibles formes d'interaccionar amb els seus fills o filles, i que valorin si aquestes noves formes podrien ser-los útils.

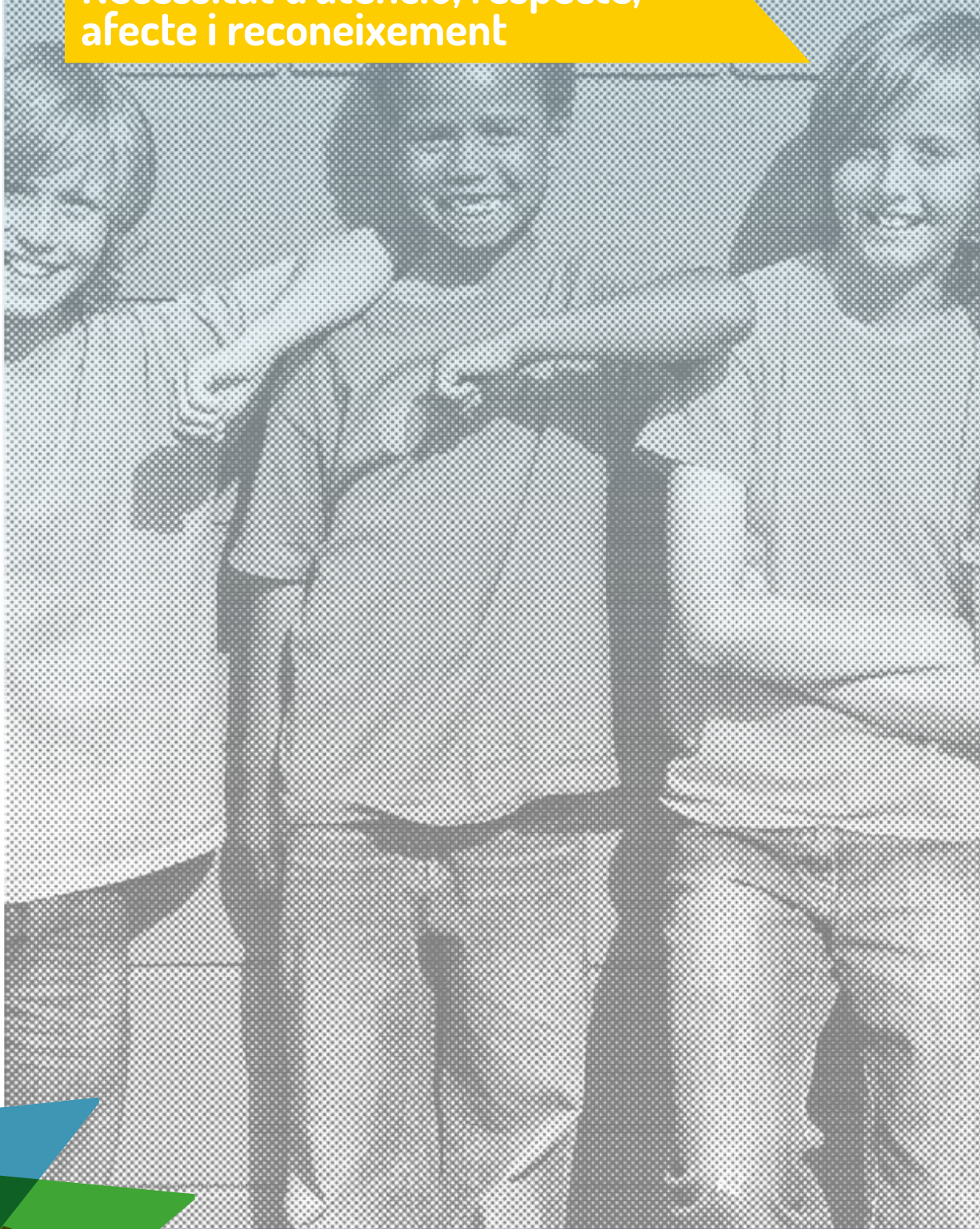
Després de l'anàlisi en petits grups es farà una posada en comú per complementar les idees debatudes i contrastar-les amb els suggeriments.

### “Idees per recordar”

- Cada persona adulta té característiques singulars, que poden ser semblants o diferents a les d'altres persones. En el cas de l'adolescent passa el mateix.
- Tots mereixem respecte. En l'adolescent també.
- La majoria de les famílies es pregunten amb freqüència si estan educant bé.
- Les preocupacions que tenen la majoria de les famílies pel que fa a l'educació en una determinada edat solen ser molt comunes.
- Durant l'adolescència, les conductes van canviant amb l'edat.
- Cada adolescent té un comportament semblant als dels altres nois i noies de la seva edat, encara que cadascú tingui, també, característiques singulars.
- És important conèixer què pot fer i què no cada adolescent segons l'edat que tingui per no exigir-li res que estigui per sobre o per sota de les seves possibilitats.
- Quan les famílies esperen dels fills o filles comportaments propis de la seva edat, mostren que els respecten, i els ensenyen a respectar també les famílies. Amb això es fomenta el respecte mutu des de petits.

## Sessió 2

Necessitat d'atenció, respecte,  
afecte i reconeixement





## Sessió 2

# Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement

Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 2 (document de suport teòric)

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que té tot ésser humà com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar i comprendre les possibles causes del comportament cooperatiu no cooperatiu de l'adolescent .</li> <li>• Identificar les pròpies estratègies familiars i les reaccions emocionals davant el comportament cooperatiu i no cooperatiu dels adolescents de cada família.</li> <li>• Millorar competències d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració davant comportaments no cooperatius de l'adolescent.</li> <li>• Practicar la relaxació i l'estratègia del "temps fora".</li> <li>• Promoure models familiars que permetin que cada adolescent desenvolupi habilitats d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració, a través de la imitació i aprenentatge observacional de les conductes de les famílies.</li> <li>• Promoure el desenvolupament del respecte mutu entre famílies i adolescents.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	<p>D'1 h 30' a 2 h, aproximadament.</p>

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar". Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Fitxa 2.1.:</b> "Cas dormir fora de casa, 15 anys" Paperògraf, retoladors de colors, o pissarra amb guixos de colors.	92
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (II)</b>	Suport teòric: "Temps Fora" "Activitat de relaxació" <b>Fitxa 2.2.:</b> "Aprenent a relaxar-nos" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors o pissarra amb guixos de colors Opcional: algun vídeo o àudio sobre relaxació	94
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que es va tractar en la sessió anterior (idees per recordar) i identificació de dificultats**
- **Entenent el comportament no cooperatiu de l'adolescent i les reaccions emocionals de les famílies emocionals de les famílies**

Es demanarà a les famílies participants que formin grups de 4 persones que no es coneguin prèviament per així fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

Un cop que els grups estiguin formats, se'ls lliurarà a cadascun d'ells la **fitxa 2.1.** amb el cas a debatre segons l'etapa educativa a què s'adreça el programa (cal tenir com a referència la **fitxa 1.4.** de l'etapa evolutiva)

La persona dinamitzadora llegirà en veu alta el cas i repassarà breument les característiques evolutives de l'adolescent l'edat que s'estigui considerant en el programa, per a que les famílies participants puguin relacionar el cas que es tractarà amb les característiques dels seus/ de les seves propis/ pròpies adolescents i amb les seves pròpies dinàmiques familiars.

Se'ls demanarà que, en petit grup, comentin les idees sobre el cas i les seves experiències educatives amb adolescents i que anotin a les fitxes (sempre que sigui possible) les idees fonamentals del seu debat (veure **fitxa 2.1.**).

El debat en petit grup guiat per aquestes preguntes facilitarà a les famílies fer més conscients les seves estratègies educatives amb cada adolescent, compartir-les amb altres famílies, contrastar-les, conèixer i reflexionar sobre altres possibles formes d'interaccionar amb l'adolescent que practiquen altres components del grup i valorar si aquestes noves formes poguessin ser útils en el seu cas.

Després de debatre en petit grup, es posarà en comú en gran grup per complementar les idees analitzades en els petits grups i contrastar-les amb els suggeriments de la persona dinamitzadora, la qual anotarà al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat perquè quedin ben reflectides i assimilades per les famílies participants.

Per acabar, se'ls facilitarà informació sobre l'estratègia de "Temps Fora", orientada al control d'impulsos, demanant posteriorment a les famílies participants la seva aplicació en la resolució de conflictes. Com a tècniques alternatives, es recomanen el "Reforçament diferencial de conducta incompatible" i el "Reforçament diferencial d'altres conductes", les quals es descriuen en el document teòric.

## ● **Aprenent a relaxar-nos** (fitxa 2.2)

La persona dinamitzadora comentarà a les famílies com es treballaran breument les tècniques de relaxació, perquè puguin iniciar-se en l'autocontrol emocional i del comportament, especialment quan es trobin davant conductes no cooperatives de l'adolescent.

La persona dinamitzadora indicarà que aquestes tècniques es poden utilitzar en qualsevol situació tensional de la vida quotidiana, encara que per això necessitaran practicar-les amb assiduitat.

En grups amb diversitat cultural i religiosa seria interessant esmentar que hi ha diferents tècniques de relaxació relacionades amb l'espiritualitat. Es podria animar les persones que en coneguin a compartir-les amb el grup, sempre que se sentin còmodes i vulguin fer-ho.

També disposareu, en el document de recursos útils, altres tècniques i vídeos que us ajudaran a dur a terme l'activitat amb el grup.

A continuació, es donaran unes instruccions per dur a terme l'activitat de relaxació amb l'ajuda del text suggerit o amb la proposta de la persona de la família que conegui altres tècniques en contextos de diversitat cultural.

Un cop finalitzada l'activitat, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que comentin quines estratègies personals acostumen a utilitzar en el dia a dia per relaxar-se davant situacions tenses o conflictives. Anotarà en el paperògraf o citarà de forma oral les idees que aporten les famílies participants per tal d'elaborar un llistat d'estratègies que puguin resultar d'interès per al grup. Aquesta tasca permetrà a les famílies fer més conscient el seu estat emocional i practicar l'autoobservació en diferents moments del dia.

### “Idees per recordar”

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement dels altres per sentir-se valorades i acceptades (famílies i adolescents).
- Quan l'adolescent percep que la família el respecta i valora sol comportar-se millor i col·labora. Si no ho percep, pot tenir comportaments de cridar l'atenció, com ara discutir o renyir i provocar conflictes.
- Quan l'adolescent volen cridar l'atenció amb comportaments negatius, convé que les famílies no reaccionin en el mateix moment, i hi dediquin atenció una mica més tard, quan vegin una actitud més positiva i de col·laboració.
- “Temps Fora” pot ser una estratègia útil de control d'impulsos i emocions davant conflictes familiars.
- És important que l'adolescent vegi que quan es comporta de manera inadequada, la família no li presta atenció, i que sí ho fa quan col·laboren.
- Convé dedicar cada dia alguns moments a relaxar-se i a pensar en els aspectes positius personals i del que ens rodeja.
- La tècnica de relaxació pot ajudar les famílies a desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional i de tolerància a la frustració per afrontar adequadament els moments de desànim.

## Sessió 3

### Autoestima en la família



## Sessió 3

# Autoestima en la família

**Veure capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 3  
(document de suport teòric)**

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar a les famílies informació bàsica sobre l'autoestima i l'assertivitat.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar el nivell de coneixements sobre l'autoestima i l'assertivitat, factors que condicionen el desenvolupament, els efectes sobre la persona, sobre les relacions amb els altres membres de la família.</li> <li>• Incrementar el nivell de coneixements sobre les estratègies que faciliten el desenvolupament en l'adolescent.</li> <li>• Facilitar que les famílies identifiquin la seva autoestima i la importància de sentir-se adequadament autovalorats.</li> <li>• Promoure el desenvolupament d'habilitats d'autoregulació emocional, de tolerància a la frustració i d'assertivitat.</li> <li>• Promoure que les famílies puguin transmetre seguretat, ser assertius, fomentar el respecte mutu i transmetre als altres membres de la família una valoració positiva que els faci sentir acceptats i respectats.</li> <li>• Promoure que les famílies gaudeixin de moments i espais per reflexionar sobre si mateixos, sobre en quina mesura identifiquen i accepten els seus potencials i limitacions.</li> <li>• Incrementar el nivell de coneixements sobre els possibles efectes que aquesta acceptació pot tenir sobre la qualitat de relació que mantenen amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure l'autovaloració adequada de les famílies, que els permeti encaminar una relació positiva amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure que les famílies mostrin models familiars d'autoacceptació de les seves potencialitats i limitacions com a persones i com a famílies.</li> <li>• Promoure que mitjançant la imitació i observació de les conductes familiars l'adolescent pugui aprendre a desenvolupar empatia envers les persones de referència, l'autoacceptació de les seves potencialitats i limitacions i habilitats per tolerar la frustració.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	D'1 h 30' a 2 h aproximadament

## ● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessió (1 i 2) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Autoestima i assertivitat en les famílies"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Fitxa 3.1.:</b> "Reconeixent el positiu d'un/a mateix/a" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	96
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (II)</b>	<b>Fitxa 3.2.:</b> "Pensaments que ajuden o no ajuden" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	97
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (III)</b>	<b>Fitxa 3.3.:</b> "Els pètals de la meva margarida" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	102
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1 i 2) i identificació de dificultats**
- **Reconeixent els nostres aspectes positius**
- **Autoestima i assertivitat. Factors que condicionen el desenvolupament i els efectes sobre el comportament i les relacions interpersonals.**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit (**"Autoestima i assertivitat en les famílies"** del document de suport teòric).

Així mateix, serà un moment oportú per reprendre els aspectes treballats en la sessió anterior pel que fa a la relaxació, i lligar-lo amb els efectes positius que pot tenir la relaxació a l'autoestima i la capacitat de comunicar-se de forma assertiva.

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4 persones. Es demanarà que formin grup amb aquelles persones amb qui no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre totes les famílies participants.

Una vegada els grups estiguin formats, es treballarà amb la fitxa **3.1.** i es demanarà a les famílies participants que (durant uns 5 minuts) responguin individualment per escrit (sempre que sigui possible) a les qüestions que apareixen a la fitxa. Si hi ha qui no pot fer aquesta activitat per escrit, se li demanarà simplement que pensi en les seves característiques positives. En aquest moment algunes persones poden dir que no se'ls acudeix res positiu de si mateixos que puguin dir o anotar. Si això succeeix, se'ls podrà donar algunes pistes perquè pensin en les seves característiques físiques, en actituds positives que tinguin vers els altres, en valors que procurin cultivar, etc. Altres persones poden comentar que senten certa timidesa a





## ● Construcció social de l'autoestima

l'hora de destacar les seves característiques positives; en aquest cas, convé comentar i recordar que no es tracta només d'agradar-se a un mateix, sinó d'una activitat necessària per aprendre a fomentar l'equilibri emocional.

Transcorregut el temps de treball individual amb la fitxa, es demana a les famílies que (durant 15 minuts) comentin entre si en petit grup el que han escrit a la fitxa o han pensat, amb la finalitat que s'escoltin ells mateixos i expressin en veu alta les característiques positives i les recordin com un eco per poder utilitzar-les posteriorment com a eina d'autoestimulació i llenguatge interior en moments tensos en què necessitin una certa relaxació. Aquesta activitat permet també que cada persona del grup identifiqui semblances entre sí en les característiques positives i que puguin complementar-les afegint noves característiques positives sobre la resta de membres del grup, addicionals al que cada persona veu en ella mateixa, de manera que a través d'aquesta activitat tothom pugui arribar a sentir-se valorat també per la resta de persones del grup.

Una vegada finalitzat el temps de treball en grup petit, es farà una posada en comú en el grup gran (al voltant de 10 minuts), sobre el que s'ha comentat a cada grup. La persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les característiques positives que s'hagin identificat en els grups, i intentarà classificar-les en funció de criteris com: salut, característiques físiques, habilitats, actituds, valors, pertinences (família, habitatge, treball, etc.), etc.

Després de realitzar l'activitat anterior, la persona dinamitzadora introduirà la idea que els pensaments influeixen sobre el comportament de les persones, de les famílies i de cada adolescent.

Es demanarà a les famílies participants fer grups de 3-4 persones. Cada grup farà servir una de les 4 situacions proposades en la **fitxa 3.2**.

Sempre que sigui possible, un membre del grup llegirà una de les situacions proposades en la **fitxa 3.2**. i després un "pensament que no ajuda".

Es convidarà a comentar en grup quin tipus de reaccions es poden suscitar sovint en els altres davant aquest pensament. A la fitxa es donen exemples de reaccions esperables.

A continuació es treballarà sobre com serien les reaccions fent servir "pensament que ajuda".

Posteriorment, es debatrà en el grup gran sobre quins pensaments creuen que tenen amb més freqüència, i es poden compartir exemples de situacions on utilitzen aquests pensaments. Es podrà observar que segons com es pensi, s'actuarà en conseqüència.

Això ajudarà les famílies a fer conscients aquests pensaments i a reflexionar sobre els efectes que poden tenir sobre si mateixos i sobre les relacions familiars.

La persona dinamitzadora podrà anotar en el paperògraf aquelles idees que comenten les famílies que resulten d'interès per al grup.

## • Revisant els nostres pensaments

Sempre que sigui possible, la persona dinamitzadora explicarà que la **fitxa 3.3.** es començarà a treballar en la sessió i que després cada persona se l'haurà d'endur a casa per continuar fent-ho de manera individual amb vista a la propera sessió.

Es demanarà que cada persona escrigui en un pètal una característica positiva pròpia, i que després ho facin les que estan al seu costat. El fet d'implicar les altres famílies afavoreix tant la cohesió de grup com l'acceptació de compliments per part de la resta de persones.

Després, es comenta que a casa hauran de triar 3 o 4 persones importants per a ells/es (de la família, amics, companys de feina, veïns, parella, etc.) i se'ls demanarà que escriguin als pètals (o diguin) el que els agradi o valorin més d'ells/es. Tots els pètals haurien de quedar omplerts.

En la propera sessió es dedicarà un espai al començament de la sessió per analitzar el desenvolupament de l'activitat proposada.

### “Idees per recordar”

- Cada persona té les seves característiques, que poden ser semblants o diferents a les d'altres. En el cas de l'adolescent també.
- Tots mereixem respecte. L'adolescent, també.
- La majoria de les famílies es pregunten amb freqüència si estan educant bé l'adolescent.
- Les preocupacions que tenen la majoria de les famílies amb els infants en una determinada edat solen ser molt semblants.
- L'adolescent va canviant el seu comportament amb l'edat.
- Cada adolescent té comportaments semblants als de la resta de la seva edat, encara que cada un o una tingui singularitat.
- És important conèixer què pot fer i què no l'adolescent segons l'edat que tingui per no exigir-li res que estigui per sobre ni per sota de les seves possibilitats.
- Quan les famílies esperen de l'adolescent comportaments propis de la seva edat, estan mostrant respecte, i l'ensenyen a l'adolescent a respectar també les famílies. Amb això es fomenta el respecte mutu des del començament.

## Sessió 4

### L'autoestima de l'adolescent



## Sessió 4

# L'autoestima de l'adolescent

**Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de la sessió 4 (document de suport teòric)**

**Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de les sessions 4, 5 i 6 (document de suport teòric)**

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complementar els continguts tractats en la sessió 3 sobre el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en les famílies, tot afegint la perspectiva de gènere i la intercultural.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar el nivell de coneixements relacionats amb com influeix la qualitat d'interacció amb l'adolescent en el fet que desenvolupi una autovaloració adequada i que també mostrin confiança i comportaments de respecte envers la família.</li> <li>• Identificar hàbits i rutines d'interacció amb l'adolescent.</li> <li>• Identificar les distincions que es fan en funció del sexe de l'adolescent i dels progenitors.</li> <li>• Analitzar en quina mesura aquestes distincions contribueixen al desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en l'adolescent i en la família en el seu conjunt.</li> <li>• Identificar la importància que adquireix el llenguatge motivador verbal, gestual i paralingüístic a l'hora de transmetre valoracions sobre l'adolescent i de promoure l'autoestima i l'assertivitat.</li> <li>• Proporcionar oportunitats per analitzar en quina mesura es considera que l'adolescent és capaç d'assumir responsabilitats i prendre decisions adequades sobre el seu comportament, tenint en compte si es mostren diferències en funció de si és un noi o una noia.</li> <li>• Fomentar el desenvolupament de l'autoestima, l'assertivitat i l'autoacceptació de l'adolescent.</li> <li>• Propiciar la reflexió sobre l'associació que hi ha entre el comportament no cooperatiu de l'adolescent i una baixa autoestima.</li> <li>• Promoure el desenvolupament d'estratègies positives d'interacció amb l'adolescent que contribueixin al fet que aprengui a identificar i acceptar tant les seves potencialitats com les limitacions, i que també pugui desenvolupar habilitats d'assertivitat i de tolerància a la frustració.</li> <li>• Identificar la importància de generar un clima de relaxació basat en la confiança i el respecte mutu.</li> <li>• Promoure que desenvolupi habilitats d'autoconeixement, autoacceptació, autovaloració positiva i assertivitat a través del model de comportament que li transmet la família.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	D'1 h 30' a 2 h aproximadament

## ● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2 i 3) <b>Fitxa 3.3.</b> "Els pètals de la meva margarida" Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	102
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Autoestima i assertivitat en les famílies"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Primera modalitat</b> <b>Fitxa 4.1.</b> "Dibuix - autoestima 1 - pare-bebè - mirall" <b>Fitxa 4.2.</b> "Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall" <b>Fitxa 4.3.</b> "Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós" <b>Fitxa 4.4.</b> "Dibuix - autoestima 4 - iniciativa" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	103 104 105 106
	<b>Segona modalitat</b> Paperògraf, pòstits, plec de paper i retoladors de colors per fer la silueta d'una nena i un nen	
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (1, 2 i 3) i identificació de dificultats**

La persona dinamitzadora demanarà a les persones que hi participen que expliquin com han viscut la realització de l'activitat (**Fitxa 3.3.**) als seus entorns familiars, socials, etc. Aquesta activitat serveix per reprendre els temes treballats en l'anterior sessió sobre l'autoestima. Les persones que hi participen posaran en comú les sensacions que han tingut quan han demanat a les persones escollides que omplin els pètals (si els ha fet vergonya, si s'han posat vermells quan han vist el que hi escrivien, si s'ho esperaven o no, etc.).

- **El desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en l'adolescent. Com aconseguir que l'adolescent se senti bé i confii en nosaltres i en si mateix/a**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("**Autoestima i assertivitat en les famílies**" al document teòric).

Aquesta secció temàtica és la mateixa que la treballada en la sessió anterior per analitzar i reflexionar sobre l'autoestima i l'assertivitat en les famílies. En la sessió actual s'analitzarà el desenvolupament de l'autoestima en l'adolescent.

- **Identificant factors que influeixen en el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en l'adolescent introduint la perspectiva de gènere**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4. Es demanarà que formin grup amb persones amb les quals no havien format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció entre totes les famílies.

La persona dinamitzadora pot escollir entre dues modalitats d'activitats:

- **Primera modalitat:** es donarà a cada grup una de les 4 fitxes (**4.1., 4.2., 4.3. o 4.4.**) amb un dibuix diferent a cada grup (independentment de la franja d'edat de treball del programa en aquest grup).

Se'ls demanarà que (durant uns 10 minuts) comentin entre si en petit grup i anotin (sempre que sigui possible) en un paper els detalls que veuen en el dibuix i la relació que aquests detalls poden tenir amb el desenvolupament de l'autoestima i de l'assertivitat en l'adolescent. Serà important que cada grup reflexioni també sobre si creuen que els detalls de la imatge són o podrien ser diferents en funció de si el progenitor és home o dona, i si l'adolescent és noi o noia, així com reflexionar sobre els motius.

Transcorregut aquest temps, es farà una posada en comú en el grup gran (al voltant de 15 minuts) sobre el que s'hagi comentat en cada grup. La persona dinamitzadora animarà les famílies a comentar també les pràctiques, habilitats i competències personals que perceben en si mateixos i que els faciliten o dificulten promoure en cada adolescent el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat.

La persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les característiques que s'hagin identificat en els grups, i intentarà classificar-les en funció de criteris com: contacte físic amb l'adolescent, contacte visual, expectatives cap els nois i noies, creences sobre el que són capaços o no de fer i aconseguir, tons de veu, paraules i formes de llenguatge utilitzats amb els nois i noies, tasques que perceben que poden fer, etc. Serà important, també, anotar les diferències de gènere que han sorgit en funció del sexe del progenitor i del noi o noia. Tot seguit, es reflexionarà sobre com aquestes diferències són construïdes socialment, i per tant poden variar d'un context a un altre i sobretot si es poden canviar. Serà important plantejar que aquestes diferències contribueixen a definir de forma diferent l'autoestima de les persones en funció del sexe.

- **Segona modalitat:** a través d'un treball projectiu, es reflexionarà sobre les característiques o atributs de la masculinitat i la feminitat hegemòniques i les seves conseqüències, tant en la identitat com en l'autoestima de l'adolescent i de la família.

Es comenta que es treballarà el que significa per a les persones participants ser home i ser dona i que, per fer-ho, i es farà a partir de siluetes. Es dibuixarà dues siluetes d'adolescent (sense fer cap distinció de sexe).

Un cop fets els dibuixos, perquè el treball sigui més simbòlic, en primer lloc es comentarà que poden dibuixar en una de les siluetes aquelles característiques físiques que creguin que representen millor un home, per tal d'emfatitzar la masculinitat de la silueta, i a l'altra silueta fer el mateix amb el que representa la feminitat. En segon lloc, es podran afegir objectes relacionats tradicionalment amb l'adolescència.

En tercer lloc, un cop incorporats els aspectes físics i els objectes, es demanarà què els suggereix el dibuix resultant, de manera que vagin aflorant associacions. Es pot suggerir també que posin nom a la silueta. Es demana que cadascú expressi en un pòstit d'un color determinat el que significa per a ells o elles ser adolescent. És a dir, aquelles característiques que s'espera que ha de tenir una dona (i que potser la diferencien d'un home) per ser "una dona de debò" o un "home de de debò": comportaments, creences, aficions, característiques de personalitat, etc. Poden ser paraules que indiquin característiques de les dones i dels homes o de les frases i els missatges que ens arriben des de petits de com són les dones i els homes. En funció del nombre de persones participants, podem omplir més d'un pòstit. En quart lloc, un cop tothom ha escrit un parell de característiques del que s'espera de l'adolescent, es demana que vagin enganxant el pòstit a la silueta que estarà penjada a la paret. Es proposa que, si volen, poden enganxar les característiques

en aquelles parts del cos que estiguin relacionades amb allò que han escrit (per exemple, racionalitat al cap o “els homes no ploren” o “les dones sempre ploren” al cor).

Finalment, es destinarà un temps al debat i la reflexió sobre allò que ha sorgit en la dinàmica. Serà important que els participants vegin que tot i que les diferències físiques només són dels òrgans reproductors, la nostra societat marca moltes altres diferències imposades per rols de gènere (objectes i creences i estereotips identificats als pòstits).

La reflexió girarà al voltant dels conceptes:

- Sexe i gènere.
- Aprenentatge social del gènere i aclariment que aquest està connectat amb les diferències de poder atorgades segons gènere.
- Percepció subjectiva d'identificació amb el model.

Per tal de potenciar el debat, es poden plantejar els següents interrogants al grup:

- Què us semblen els adolescents noi i noia que heu dibuixat?
- Aquests atributs són de naixement?
- Com i on aprenem a ser nenes/nens o dones/homes? (escola, família, grup d'iguals, mitjans de comunicació, joguines, etc.).
- Totes les adolescents/dones i els adolescents/homes són iguals?
- Quines conseqüències poden tenir per a l'adolescent créixer pensant que han de tenir aquest atributs per ser “una bona dona” o “un bon home”?

- Com creieu que afecta a les mares i als pares entendre la criança des d'aquest model?

En grups culturalment diversos s'incentivarà l'aprofundiment entorn de si en totes les cultures es construeix la masculinitat i la feminitat de la mateixa manera:

- Quina és la diferència dels rols home/dona en diferents cultures?
- El que s'espera dels homes i les dones és el mateix?
- Quines diferències i similituds podem trobar amb Catalunya?

La persona dinamitzadora cal que aclareixi durant el tancament de l'activitat que tots aquests valors són apresos i construïts socialment, i per tant poden variar d'un context a un altre i sobretot, es poden canviar. Serà important plantejar que aquestes diferències contribueixen a definir de forma diferent l'autoestima de les persones en funció del sexe.

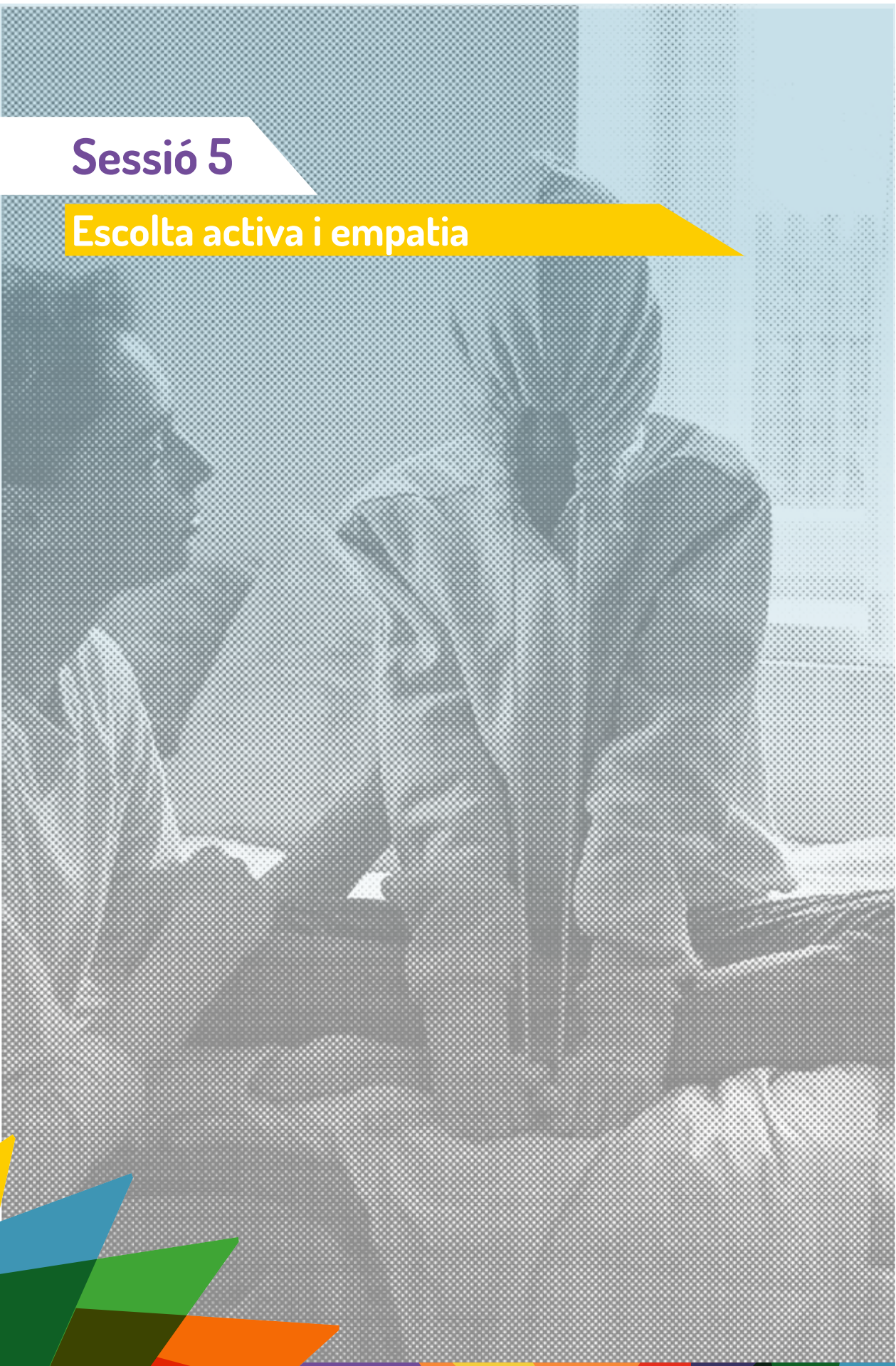


## “Idees per recordar”

- En el desenvolupament de l'autoestima de l'adolescent influeix el que veuen i escolten que es diu sobre l'adolescència, sobre les seves capacitats i sobre les seves possibilitats d'assolir objectius.
- Cal reflexionar sobre la nostra percepció dels comportaments i pensaments de l'adolescent pel que fa al gènere. D'aquesta manera, podem evitar alguns prejudicis de gènere dels quals podríem no ser conscients.
- Des del començament, hem d'ajudar l'adolescent perquè aprengui a acceptar tant les virtuts com les limitacions, perquè desenvolupi una autovaloració i una autoestima adequades.
- Els nois i noies aprenen a comportar-se com a homes i dones en tots els contextos (educatiu, familiar, social, etc.). És important ser conscients que els rols de gènere masculins i femenins són apresos i, per tant, modificables.
- L'adolescent comet errors i les famílies han d'entendre que són oportunitats per aprendre, per acceptar la frustració i per desenvolupar habilitats personals.
- Com la persona adulta, acostuma a col·laborar més i a portar-se millor quan percep acceptació i reconeixement pel que fa.
- Podem utilitzar el llenguatge positiu i motivador – gestual, paralingüístic i verbal – amb l'adolescent per fomentar l'autoestima i el comportament cooperatiu, cosa que els ajuda a sentir-se respectats.
- És important reflexionar sobre les paraules que fem servir per adreçar-nos a l'adolescent, ja que moltes paraules que diem tenen connotacions sexistes que podrien afectar negativament l'autoestima dels nois i noies.
- És important saber relaxar-se, fins i tot en els moments de més tensió per poder utilitzar bé el llenguatge positiu i motivador, sobretot en els moments de més desànim de l'adolescent.
- Si les famílies són capaces d'autoregular el seu comportament, l'adolescent també aprèn a autoregular-se.
- La valoració que fem de nosaltres mateixos depèn en gran manera de la nostra adaptació a les normes compartides socialment. Com a models de l'adolescent, hem d'intentar valorar-nos positivament, fent especial èmfasi en aquells aspectes personals més particulars i allunyats de la norma (ja que són els més difícils de valorar positivament).

## Sessió 5

### Escolta activa i empatia



## Sessió 5

# Escolta activa i empatia

Vegeu el capítol de perspectiva de gènere específic de les sessions 5 i 6 (document de suport teòric)

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduir la comunicació entre famílies i adolescents, i la seva importància per crear un clima de convivència adequat, un desenvolupament personal i afectiu de tots els seus membres i el foment de competències i valors de respecte mutu.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar el nivell d'informació sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació entre famílies i adolescents.</li> <li>• Identificar la complexitat que engloba el procés de comunicació i sobre els diferents estils de comunicació que poden desenvolupar-se amb l'adolescent, donant lloc a diferents estils educatius familiars.</li> <li>• Identificar el propi estil de comunicació i educatiu amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments en comunicar-se amb l'adolescent per desenvolupar competències emocionals com l'empatia i el respecte mutu.</li> <li>• Promoure la reflexió sobre les potencialitats que té escoltar l'adolescent perquè desenvolupi competències i valors que promoguin el respecte mutu i la convivència familiar.</li> <li>• Incrementar el nivell de coneixements sobre l'estratègia de l'escolta activa com a eina útil per fomentar la comunicació amb l'adolescent, el desenvolupament de l'empatia, l'autoestima, la confiança i el respecte mutu.</li> <li>• Identificar les dificultats que perceben al posar en pràctica processos d'escolta activa amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats d'escolta activa a través del model de conducta que li transmet la família.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	<p>D'1 h 30' a 2 h aproximadament.</p>

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3 i 4) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Comunicació assertiva"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Fitxa 5.1.</b> "Vocabulari que expressa sentiments"	107
	<b>Fitxa 5.2.</b> "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	108
	<b>Fitxa 5.3.</b> "El llenguatge de l'escolta activa" Suport teòric: "El llenguatge de l'escolta activa"	110
	<b>Fitxa 5.4.</b> "Missatges que no utilitzen l'escolta activa i missatges que sí"	111
	<b>Segona modalitat</b> Paperògraf, pòstits, plec de paper i retoladors de colors per fer la silueta d'una nena i un nen	
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2, 3 i 4) i identificació de dificultats**
- **Comunicació assertiva (I). Escolta activa i empatia. Com escoltar i posar-se al lloc de l'altra part per entendre'ns millor**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("**Comunicació assertiva**" al **document de suport teòric**).

- **Practicant l'escolta activa (I)**

Després de l'exposició anterior, la persona indicarà a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4. Es demanarà que formin grup persones que no es coneguin prèviament, amb la finalitat de fomentar la interacció.

Durant vint minuts, cada grup analitzarà i anotarà (sempre que sigui possible) en la **fitxa 5.1.** i/o en la **fitxa 5.2.** les paraules que se'ls acudeixi que expressen sentiments i que seran necessàries per treballar posteriorment amb la **fitxa 5.3.** Transcorregut aquests temps, es farà una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les paraules que comenti cada grup, separant en dues columnes les que expressen sentiments positius o agradables i les que expressen sentiments negatius o desagradables.

Això permetrà a les famílies identificar si en el seu grup i en cada persona hi ha alguna inclinació a identificar més els sentiments agradables o bé els sentiments desagradables, la qual cosa podria indicar certa tendència a viure més situacions d'un tipus o altre, o bé certa tendència de caràcter a veure la realitat de manera optimista o pessimista, o a fixar-se més en allò positiu o en allò negatiu de les coses. Aquesta activitat també permet a les famílies prendre en consideració que tant els sentiments i estats d'ànim positius com els negatius formen part de l'ésser humà i que cal acceptar-los per poder controlar-los, encara que costi més admetre i superar els estats d'ànim negatius. Això forma part del procés de desenvolupament de les habilitats emocionals i contribueix al desenvolupament de la tolerància a la frustració, de l'autoestima, de la maduresa personal i de l'equilibri emocional.

Alternativament, la **fitxa 5.2.** podria utilitzar-se perquè cada persona seleccioni els dibuixos amb els quals s'identifica més emocionalment, el que podria indicar certa tendència a viure més situacions emocionals d'un tipus o altre. Els dibuixos amb una situació emocional amb la qual no s'identifiquin algunes persones podrien treballar-se en grup per ajudar-les a entendre com se senten les persones que sí tenen aquestes emocions, de manera que es pugui practicar l'empatia.

A continuació, s'introduirà el tema "El llenguatge de l'escolta activa" seguint els suggeriments de la persona dinamitzadora i lliurant a cada participant la **fitxa 5.3.**

## ● Practicant l'escolta activa (II)

La persona dinamitzadora demanarà a dues persones del grup que s'aixequin i surtin de la sala per un instant. Un cop fora, se'ls demanarà que pensin juntes una recepta culinària d'estiu i una altra d'hivern (també es poden facilitar dues receptes prèviament) que hauran d'explicar posteriorment a la resta del grup: quins ingredients són necessaris, temps de realització, estris previstos, passos a seguir, punts clau de la recepta, recomanacions de presentació del plat, etc.

Mentre les persones escollides es preparen l'explicació de les receptes fora de la sala, la persona dinamitzadora donarà directrius a la resta del grup. El grup haurà de simular, quan les dues persones expliquin la recepta d'estiu, que no vol escoltar, mostrar poca atenció, interrompent, mirant cap a un altre costat, canviant de tema, fent soroll, etc. Després, quan exposin la d'hivern, el grup d'audiència mostrarà una actitud d'interès i d'escolta activa.

És important que les dues persones detallin la recepta en les dues situacions, per evitar personalitzacions en la reacció de la resta de famílies. Dit d'una altra manera, les dues han de passar per l'experiència de ser ignorades en primer terme, i escoltades en segon lloc, perquè puguin viure i comparar les diferents emocions que susciten aquestes situacions i, sobretot, perquè no estableixin una relació causal entre com s'expressen i la resposta del grup.

S'analitzarà posteriorment com s'han sentit les persones segons l'actitud que ha percebut del grup, comparant com han rebut la indiferència, primer, i l'atenció activa, després.

Es reflexionarà sobre la influència de les dinàmiques de comunicació en la construcció de l'autoestima i els vincles socials.



## ● Practicant l'escolta activa (III)

Es proposa simular una situació quotidiana propera a les persones participants en què en una conversa entre dues persones es practica o no l'escolta activa, i s'analitzen les possibles conseqüències.

Per fer la simulació es formaran petits grups de 3 o 4 persones i s'utilitzarà la **fitxa 5.4**, que descriu la situació emocional precedent i descriu dos possibles itineraris, segons facin servir els diferents interlocutors simulats uns missatges que reproduïen el format del llenguatge de l'escolta activa i d'altres que no ho fan: "Veig que et sents... perquè..." Cal tenir en compte que aquesta fitxa es pot fer tant en format joc de rol (*role playing*) com en format "cas per a resoldre".

Una persona de cada grup narrarà la situació i l'altra actuarà dempeus per practicar els components gestuals i orals

de la comunicació. La resta de les persones s'asseuran i observaran el que passa. En el cas que alguna d'elles no sabés llegir, es podria plantejar l'opció de pensar en dues situacions viscudes, una que utilitzi el format de llenguatge de l'escolta activa i l'altra que no ho faci.

Després del joc de rol, es preguntarà a tothom com s'han sentit escoltant cada una de les frases pronunciades pels altres dos personatges, i ho anotaran.

Es demanarà a les persones components dels grups que elaborin respostes pròpies d'escolta activa a la situació plantejada i que comentin els diferents sentiments i reaccions que produeixen les frases que no utilitzen el format de l'escolta activa en comparació amb les frases que sí que ho fan.

Les frases que no incorporen el llenguatge de l'escolta activa, encara que estan expressades en aquest exemple amb la millor intenció, provoquen en l'altre un desig de bloquejar la comunicació.

Posteriorment, es demanarà en gran grup a totes les persones participants que opinin sobre la situació viscuda per valorar entre tot el grup la importància d'utilitzar el llenguatge de l'escolta activa.

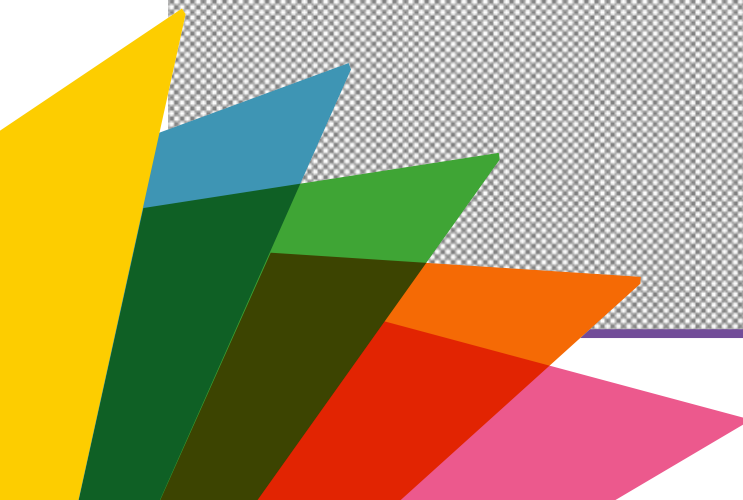
S'analitzaran també altres missatges quotidians que utilitzin famílies i adolescents i que no solen reproduir el format de l'escolta activa ni ajudar a fer que les dues parts se sentin compreses i valorades, cosa que pot bloquejar la comunicació.

## “Idees per recordar”

- Quan ens comuniquem amb altres persones esperem que ens escoltin i entenguin.
- Quan l'adolescent vol explicar-nos alguna cosa i veu que l'escoltem amb interès, s'adona que rep atenció i respecte.
- Quan les famílies escolten, l'adolescent, aprèn a escoltar també la seva família i a respectar el que diu.
- Quan veiem que les persones ens comprenen i entenen el que sentim quan estem en tensió, acostumem a relaxar-nos.
- És important que les famílies mostrin a l'adolescent que entenen com se sent, sobretot si estan passant per un moment desagradable o ha de superar alguna frustració. (“Sembla que et sents... perquè...”).
- Escoltar l'adolescent no significa necessàriament estar d'acord amb tot el que diu. Convé escoltar per saber com pensa i el que li està succeint. Això l'ajuda a trobar-se millor amb si mateix/a quan s'adona que la família l'atén.

## Sessió 6

### Expressió de sentiments i opinions





## Sessió 6

# Expressió de sentiments i opinions

Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de les sessions 4, 5, 6 i 7 (document de suport teòric)

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar treballant el procés de comunicació assertiva, abordant ara els factors associats a l'expressió per part de l'emissor.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar el nivell de coneixements sobre els factors que intervenen en el procés de comunicació assertiva entre famílies i adolescents.</li> <li>• Promoure que les famílies reflexionin sobre la complexitat que té el procés de comunicació i sobre els diferents estils de comunicació que poden desenvolupar-se amb l'adolescent.</li> <li>• Identificar la importància d'utilitzar el vocabulari i el llenguatge dels sentiments en el procés de comunicació amb l'adolescent per al desenvolupament de competències emocionals com l'empatia i el respecte mutu.</li> <li>• Identificar el propi estil de comunicació amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure la reflexió sobre les potencialitats que té expressar-se amb l'adolescent amb un estil tranquil però segur i convincent, que transmeti credibilitat i respecte vers el seu rol familiar.</li> <li>• Promoure una expressió tranquil·la i assertiva davant l'adolescent.</li> <li>• Conèixer que un llenguatge assertiu facilita que l'adolescent respecti i assumeixi millor les normes de convivència familiar i s'impliquin de manera activa en el compliment de les responsabilitats.</li> <li>• Promoure el coneixement i la pràctica dels "Missatges 'jo'" o missatges en primera persona, en contraposició amb els "Missatges 'tu'" o missatges en segona persona.</li> <li>• Practicar les habilitats d'autoconeixement, de relaxació, i d'autoregulació emocional i del comportament quan s'expressin assertivament davant de l'adolescent.</li> <li>• Identificar les dificultats de posar en pràctica les habilitats d'expressió positiva i assertiva amb l'adolescent.</li> <li>• Promoure en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats de comunicació positiva i assertiva mitjançant el model de conducta que transmet la família.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	<p>D'1 h 30' a 2 h aproximadament.</p>

## • Procediment

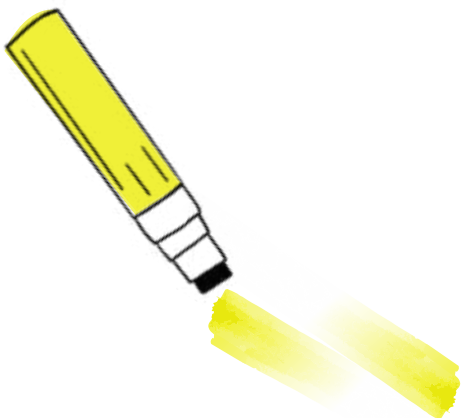
Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4 i 5) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Comunicació assertiva"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Fitxa 5.2.</b> "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	108
	<b>Fitxa 6.1.</b> "Missatges jo"	112
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars(II)</b>	<b>Fitxa 6.2.</b> "El llenguatge positiu i motivador per animar-se i animar les altres persones"	113
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2, 3, 4 i 5) i identificació de dificultats**
- **Comunicació assertiva (II): Expressió de sentiments i opinions. Com expressar-nos de manera positiva**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("**Comunicació assertiva**" al **document de suport teòric**).

És important que la persona dinamitzadora destaquï el valor dels "Missatges 'jo'" o missatges en primera persona, front als "Missatges 'tu'" o missatges en segona persona, com a estratègia vàlida per desenvolupar processos de comunicació assertiva i positiva. Això no sempre és garantia que els infants reconduïxin els seus comportaments no cooperatius.



- **Practicant els "Missatges 'jo'" o missatges en primera persona**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4.

Un cop els grups estiguin formats, treballaran amb les **fitxes 5.2.** i **6.1.** La persona dinamitzadora repassarà amb les participants el contingut de les fitxes i indicarà que a cada grup les famílies han d'identificar alguna situació familiar amb adolescents en què puguin utilitzar els "Missatges 'jo'". Sempre que sigui possible per les circumstàncies culturals, les persones que hi participin escriuran aquests missatges a la **fitxa 6.2.** i analitzaran com creuen que se sentiran en posar-los en pràctica en el seu cas.

Transcorregut el temps de treball en grup, es posarà en comú el que s'ha parlat i la persona dinamitzadora anirà anotant al paperògraf els "Missatges 'jo'" que comenti cada grup. Es debatrà com creuen les famílies que se sentiran en utilitzar-los en el seu cas.

Per contrastar aquesta creença, es demanarà dues persones voluntàries: l'una farà de familiar i l'altra d'adolescent a l'hora d'expressar aquests missatges i perquè puguin experimentar com se senten en fer-ho. Els exemples de missatges proposats per les persones participants, la seva posada en pràctica simulada i el contrast d'opinions permetran a les famílies engrescar-se mútuament per utilitzar els missatges en cada cas particular.

## • Practicant el llenguatge positiu i motivador

Aquesta activitat dona continuïtat a l'anterior i la complementa introduint missatges estimuladors i positius vers l'adolescent i vers un mateix, que contribueixen a desenvolupar les habilitats d'expressió en les famílies i l'autoestima de tothom.

La persona dinamitzadora demanarà als grups configurats anteriorment que repassin la **fitxa 6.2.** mentre aquesta persona la llegeix en veu alta; en fer-ho, destacarà les diferents formes de llenguatge que es puguin utilitzar per a transmetre la pròpia acceptació i reconeixement de l'adolescent..

Posteriorment, demanarà a les famílies de cada grup que (durant uns 15 minuts):

- Comentin la freqüència amb què utilitzen aquestes expressions amb l'adolescent.
- Posin exemples de les frases motivadores que són més habituals en el seu dia a dia.
- Analitzin l'efecte que pot causar en l'adolescent escoltar aquestes expressions de la seva família.

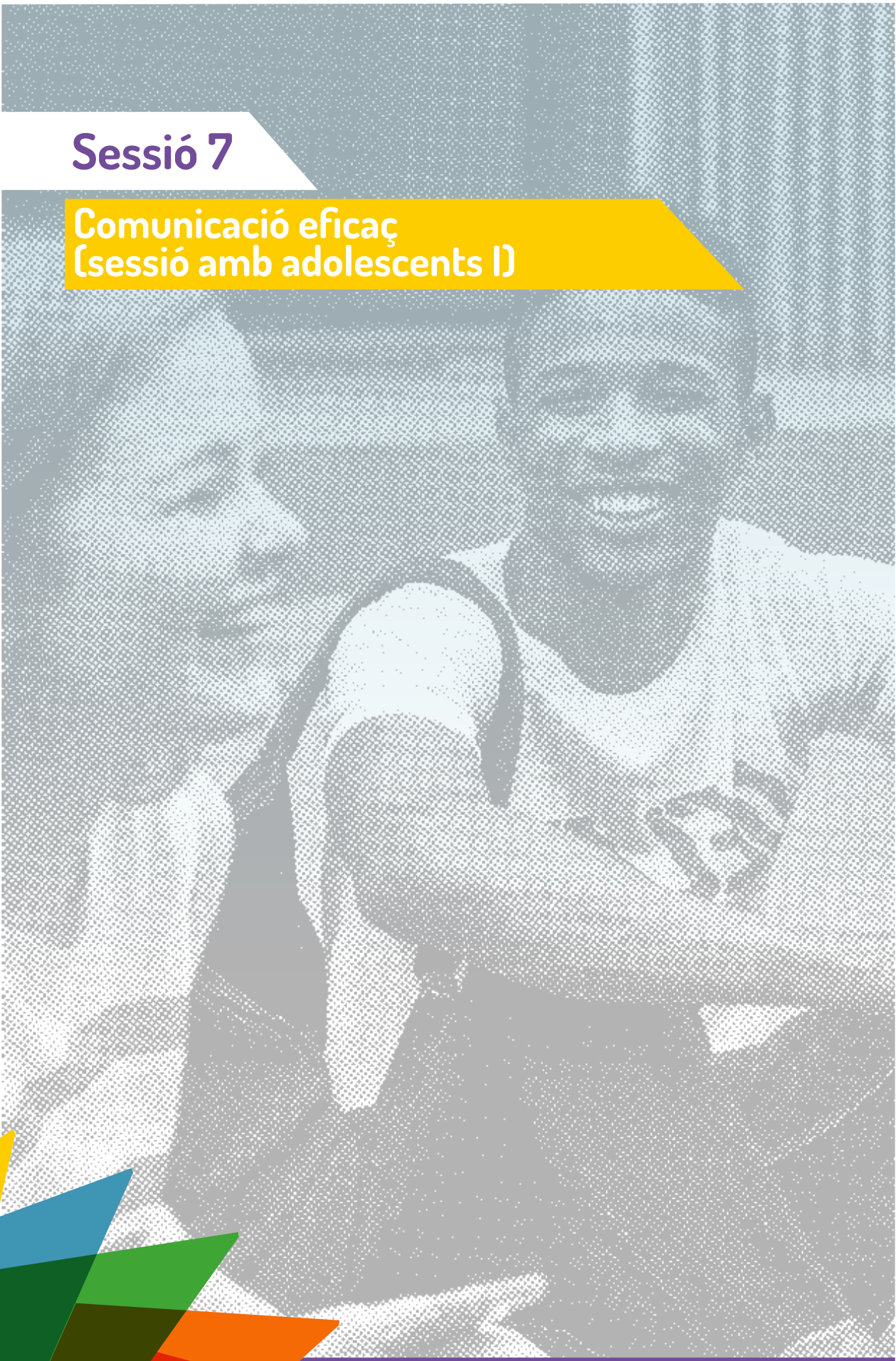
Transcorregut aquest temps, es farà una posada en comú del que s'hagi tractat als grups, i s'analitzarà si aquestes expressions són d'ús freqüent en la majoria de les famílies o si, al contrari, sembla necessari que les expressin amb més freqüència a l'adolescent.

### “Idees per recordar”

- Quan ens comuniquem amb altres persones convé fixar-nos en què diem i en com ho diem.
- En general, les persones donem més importància a com ens diuen les coses que al que realment ens diuen. L'adolescent, també.
- Els gestos del cos, de la cara i de les mans, el to de la veu, el volum, l'entonació, les paraules que s'utilitzen, etc., influeixen molt en les persones –i en l'adolescent– i en el que entenen sobre el que diem, i en la intenció amb què creuen que diem les coses.
- Per ajudar l'adolescent a sentir-se bé amb si mateix/a i amb les seves famílies, podem utilitzar el llenguatge positiu i motivador, utilitzant paraules que expressen sentiments.
- Els “Missatges ‘jo’” ens ajuden a fer veure als infants com ens sentim.
- Els “Missatges ‘jo’” ajuden les persones a comprendre's, i poden ser útils per resoldre conflictes.

## Sessió 7

### Comunicació eficaç (sessió amb adolescents I)



## Sessió 7

# Comunicació eficaç (sessió amb adolescents I)

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduir principis bàsics de comunicació humana que incideixen en les dinàmiques familiars.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoure la identificació d'emocions diverses.</li> <li>• Promoure que les famílies practiquin l'expressió d'emocions i sentiments tant positius com negatius.</li> <li>• Potenciar l'ús de l'elogi com a estratègia de comunicació entre les famílies.</li> <li>• Practicar el "temps fora" com a estratègia de control d'impulsos.</li> <li>• Practicar la canalització de l'expressió d'emocions de manera efectiva.</li> <li>• Reconèixer aspectes positius, fortaleses i potencialitats d'adolescents i famílies.</li> <li>• Practicar la cura de l'altre com a estratègia de bona convivència i relació.</li> <li>• Potenciar l'enfocament de l'atenció sobre com es troba l'altre.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	D'1 h 30' a 2 h aproximadament.

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	<b>Fitxa 7.1.</b> "Activitats de relaxació" Cabdell de fil gros o llana. També es pot fer servir una pilota. Identificadors personals	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "L'expressió d'emocions i la comunicació familiar"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	Etapa de 12 a 17 anys: • <b>Fitxa 7.2.</b> "Anunci publicitari de mi mateix" • <b>Fitxa 7.3.</b> "Com em veuen els que m'estimen" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	118 119
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Promoure la resiliència "	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (II)</b>	Etapa de 12 a 17 anys: <b>Fitxa 7.4.</b> "Compromís regal" <b>Fitxa 7.5.</b> "Cura de l'altre"	121 122
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2, 3, 4, 5 i 6) i identificació de dificultats**

- **Entrada i benvinguda**

Mentre tothom va arribant a la sala de treball, la persona dinamitzadora els donarà la benvinguda i agrairà la participació en la sessió.

S'informa al grup que es farà una activitat per presentar-se. Es tracta d'una activitat, per trencar el gel, de coneixement i presentació. Es poden fer servir altres tècniques si la persona dinamitzadora ho prefereix.

Per començar, s'acordarà entre cada conjunt familiar una activitat que els agradi fer junts o que els agradaria compartir.

La persona dinamitzadora començarà llançant el cabdell a una persona sense deixar caure l'altra punta. Al mateix temps que llança el cabdell, dirà el seu nom i compartirà l'afició.

La persona que rebi el cabdell agafarà el fil i dirà el seu nom i el de la resta de la família presents i l'activitat compartida escollida. Es presentarà referint-se al seu rol: "Sóc \_\_\_\_\_, (mare, pare, fill/filla, familiar) del / de la \_\_\_\_\_".

El cabdell es llançarà a un altre conjunt familiar, i així successivament, sempre sense deixar anar el fil, per aconseguir teixir la teranyina.

A l'acabament es formarà tot un entramat que ha de desfer-se llançant el cabdell a les persones que el van llançar a cadascú i repetint el nom i l'activitat de les persones que el reben.



S'aconsella finalitzar amb un aplaudiment reforçant l'acte de presentació del grup.

Una vegada que el grup s'ha presentat, és recomanable fer un exercici de relaxació, que ens ajudarà a centrar-nos i estimularà la concentració de les persones participants en les tasques que es faran al llarg de la sessió. En la **fitxa 7.1**, es proposen diverses tècniques de relaxació, entre les quals la persona dinamitzadora pot escollir segons el grup de les persones participants.

- **L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudada pel text suggerit ("**L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**" del document de suport teòric).



## • El coneixement de l'altre i la identificació d'emocions

**Etapa de 12 a 17 anys:**

### • Primera part (temps aconsellat: 20'):

Treball conjunt en subgrups formats per adult i adolescent de cada família.

- Cadascú dels membres de la família, ha d'omplir la **fitxa 7.2.** amb les cinc característiques més positives i definitòries de la seva persona.
- Després es compartirà i es discutirà amb la parella del grup sobre aquestes característiques, mirant si els adjectius coincideixen entre els pensats personalment i els referits per l'altra persona.
- Seguidament, cada persona adulta entrevistarà l'adolescent seguint la **fitxa 7.3.**

### • Segona part (temps aconsellat: 20'):

Treball en grup gran.

- Les parelles adult-adolescent explicaran a la resta de persones participants com han viscut l'evolució de l'activitat i què han après.
- Després de debatre-ho totes les persones plegades per complementar les idees treballades, la persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat perquè quedin ben reflectides i assimilades.

## • La demostració d'amor i la cura de l'altre

**Etapa de 12 a 17 anys:**

### • Primera part (temps aconsellat: 10'):

Treball en gran grup.

- Es demanarà que cada familiar expliqui a la resta de participants com es va sentir l'última vegada que l'adolescent va fer o preparar alguna cosa per mostrar afecte.

### • Segona part (temps aconsellat: 10'):

Treball en subgrups de familiar i adolescent.

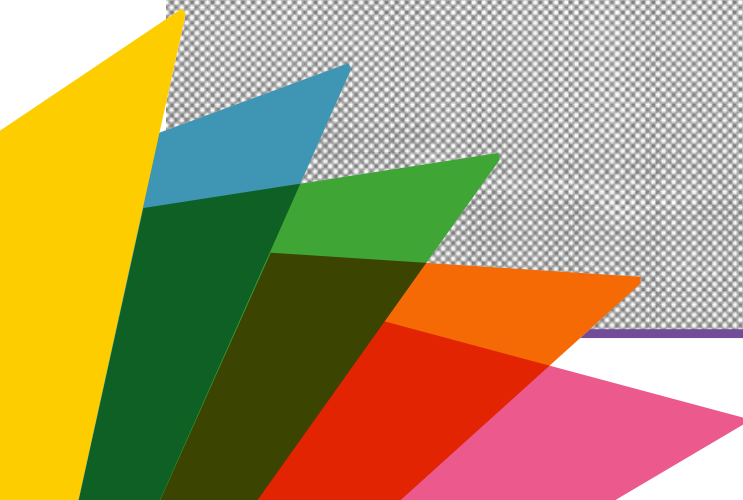
- Cada adolescent pensarà individualment què pot fer per aconseguir que el/la familiar se senti bé o estigui content/a. Cada adolescent escriurà el que pensa organitzar o preparar i ho donarà com a acte de compromís amb el suport de la **fitxa 7.4.**
- Cada familiar pensarà també què pot fer per aconseguir que l'adolescent se senti bé i content/a i s'ho prendrà com un acte de compromís que quedarà reflectit a la **fitxa 7.5.**
- Tant la **fitxa 7.4.** com la **fitxa 7.5.** se signaran i s'intercanviaran emplenades entre els subgrups.
- Els subgrups explicaran a la resta de persones participants com han viscut el desenvolupament de l'activitat. Després de debatre-ho entre tots i totes plegades, per complementar les idees treballades, la persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les idees fonamentals que es vagin exposant durant el debat.

## “Idees per recordar”

- Totes les persones necessiten respecte, atenció, afecte i reconeixement de la resta de persones per sentir-se valorades i acceptades.
- L'adolescent necessita que la família mostri respecte, atenció, afecte i reconeixement per sentir valoració i acceptació.
- Quan l'adolescent percep que la seva família li mostra respecte i valoració, acostuma a portar-se millor i col·laborar.
- És important que la família comuniqui constantment a l'adolescent el que senten i les emocions que els suscita el seu comportament.
- Les famílies han de saber proporcionar moments agradables i promoure espais de diversió i gaudi conjunt.
- S'han de potenciar els recursos i fortaleces de cada persona i és una tasca compartida aprendre a visualitzar-ho.

## Sessió 8

### Suport familiar a l'adolescent per a la resolució de problemes



## Sessió 8

# Suport familiar a l'adolescent per a la resolució de problemes

### Objectiu general

- Abordar com ajudar l'adolescent a resoldre situacions que només li afecten a ell o ella.

### Objectius específics

- Promoure que les famílies reflexionin sobre la importància de fomentar que l'adolescent adquireixi habilitats per resoldre els seus problemes.
- Proporcionar a les famílies criteris per diferenciar quan la resolució d'una situació els afecta directament a ells o afecta només l'adolescent.
- Ajudar les famílies a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que l'adolescent pugui desenvolupar quan s'implica en la recerca de solucions als seus problemes.
- Ajudar les famílies a fer conscient quina és la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten només l'adolescent.
- Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat i habilitats d'autoregulació emocional pel que fa a processos de resolució de problemes que afecten només l'adolescent a fi de controlar els sentiments de responsabilitat i culpabilitat.
- Propiciar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té la comunicació assertiva entre famílies i adolescents per promoure que cada adolescent trobi solució als seus problemes.
- Facilitar a les famílies estratègies sobre processos a seguir per ajudar l'adolescent a explorar alternatives i trobar solució als seus problemes.
- Propiciar que les famílies coneguin i practiquin l'estratègia de l'exploració d'alternatives per fomentar en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats per resoldre situacions i problemes.
- Promoure en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats de resolució dels problemes a través del model de conducta que li transmet la família.

### Durada de la sessió

2 h aproximadament.

## ● Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs d'allò tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Resolució de problemes (I)"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	Etapa de 12 a 17 anys: <b>Fitxa 8.1.</b> "Mètode d'exploració d'alternatives" <b>Fitxa 8.2.</b> "Cas per practicar el mètode d'exploració d'alternatives" <b>Fitxa 8.3.</b> "Cas resolt" <b>Fitxa 8.4.</b> "Identificació de casos propis" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	123 124 125 128
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7) i identificació de dificultats**
- **Suport familiar a l'adolescent per a la resolució de problemes: Com ajudar l'adolescent perquè els pugui resoldre**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("**Resolució de conflictes**" del **document de suport teòric**).

És important que la persona dinamitzadora destaquï el valor del "Mètode d'exploració d'alternatives" com a estratègia vàlida per ajudar l'adolescent a resoldre problemes.



- **Practicant el "Mètode d'exploració d'alternatives"**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala i relaxar els músculs. Posteriorment, els demanarà que formin grups de 4 persones entre aquells que encara no han compartit grup en les sessions anteriors, amb la finalitat de fomentar la interacció.

La persona dinamitzadora repassarà amb les persones participants en els grups la **fitxa 8.1**, perquè n'identifiquin bé els passos o etapes.

Posteriorment, demanarà que dues persones voluntàries de cada grup llegeixin en veu alta, per a la resta de persones que hi participen, els diàlegs dels personatges que apareixen en la **fitxa 8.2**. Després de comentar breument en cada grup què succeeix en aquest cas, en quina mesura s'hi identifiquen i com podrien resoldre'l, les dues persones voluntàries

anteriors de cada grup llegiran la fitxa 8.3, que reproduïx els passos del mètode de resolució d'alternatives proposat. Després de la lectura, els components dels grups debatran el cas i sobre com poden resoldre'l.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una posada en comú, durant la qual la persona dinamitzadora anotarà en el paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les temàtiques que les famílies hagin identificat com a interessants per

aplicar personalment el mètode al seu cas. Aquestes temàtiques els ajudaran a animar-se mútuament per posar en pràctica el "Mètode d'exploració d'alternatives" a casa seva.

A continuació, treballaran en el grup amb la **fitxa 8.4**, perquè hi anotin aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar aquest mètode. En aquesta mateixa fitxa, finalment també es podrà escenificar el que han treballat.

## "Idees per recordar"

- Cada dia surten situacions sobre les quals necessitem prendre decisions o resoldre problemes.
- Des que els infants son petits, les famílies tendeixen a fer-los algunes tasques o a resoldre'ls problemes que podrien solucionar sols, segons la seva edat.
- Quan l'adolescent va resolent tasques o problemes propis de la seva edat, aprenen a desenvolupar habilitats de resolució de problemes, responsabilitat, autoestima i autonomia personal.
- És important que en utilitzar el "Mètode d'exploració d'alternatives", tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades per l'adolescent, i matisades, si és el cas, per les famílies quan sigui necessari.
- La família pot ajudar l'adolescent a resoldre els seus problemes utilitzant el "Mètode d'exploració d'alternatives", que té els següents passos:
  1. Identificar el problema.
  2. Proposar possibles solucions o alternatives.
  3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
  4. Escollir-ne una com a solució.
  5. Pensar com es posarà en pràctica.
  6. Posar en pràctica l'alternativa.
  7. Fixar un moment per revisar si funciona.

## Sessió 9

### Negociació i establiment d'acords





## Sessió 9

# Negociació i establiment d'acords

Vegeu el capítol de perspectiva intercultural específic de la sessió 9 (document de suport teòric)

### Objectiu general

- Introduir estratègies de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i adolescents que faciliten resoldre de manera constructiva i dialogada possibles conflictes que es generen en les relacions per temes que fan referència tant famílies com adolescents.

### Objectius específics

- Proporcionar a les famílies criteris per identificar quan la resolució d'una determinada situació o problema afecta tant famílies com adolescents.
- Promoure que les famílies reflexionin sobre la importància de portar a terme processos de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i adolescents per fomentar hàbits de resolució positiva de conflictes a la llar i un clima adequat per a la convivència familiar.
- Ajudar les famílies a identificar les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que l'adolescent pugui desenvolupar en implicar-se en processos de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i adolescents.
- Ajudar les famílies a fer conscient la seva tendència de comportament quan es tracta de donar solució a situacions o problemes que afecten conjuntament famílies i adolescents.
- Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat i habilitats de negociació en els processos de resolució de situacions i problemes que incumbeixen conjuntament les famílies, tant adults com adolescents.
- Propiciar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar l'adolescent a desenvolupar habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del procés de comunicació.
- Propiciar que les famílies coneguin i practiquin estratègies de negociació per fomentar en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats per a la resolució de situacions i problemes que els afecten a ambdós.
- Ajudar les famílies a identificar les dificultats que perceben quan posen en pràctica processos de negociació i d'establiment d'acords amb l'adolescent.
- Promoure en l'adolescent el desenvolupament d'habilitats de negociació i d'establiment d'acords a través del model de conducta que li transmet la família.

### Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h aproximadament

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	<b>Fitxa 9.1.</b> "Mètode "guanyar-guanyar" per a la resolució de problemes i la negociació". Suport teòric: "Resolució de problemes (II)"	129
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars</b>	Etapa de 12 a 17 anys: <b>Fitxa 9.1.</b> "Mètode "guanyar-guanyar" per a la resolució de problemes i la negociació". <b>Fitxa 9.2.</b> "Cas per practicar el mètode guanyar-guanyar". <b>Fitxa 9.3.</b> "Cas resolt" <b>Fitxa 9.4.</b> "Identificació de casos propis" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	129 131 132 136
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8) i identificació de dificultats**
- **Suport familiar a l'adolescent per a la resolució de problemes: Com ajudar l'adolescent a resoldre els seus problemes**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("**Resolució de conflictes**" del **document de suport teòric**).

En grups culturalment diversos es pot fomentar el debat al voltant de quines altres maneres de negociació i resolució de conflictes s'utilitzen en altres contextos culturals: mediació de tercers, mediació de persones respectades en la comunitat, intervenció de líders religiosos? Quin paper hi pot jugar l'espiritualitat en la resolució de conflictes?

## • Practicant el mètode “guanyar-guanyar” en el procés de negociació i d'establiment d'acords amb els / les adolescents

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que formin grups de 4.

La persona dinamitzadora repassarà amb les famílies participants la **fitxa 9.1.** perquè n'identifiquin bé els passos o etapes.

Una vegada els grups estiguin formats, es treballarà amb les **fitxes 9.1., 9.2., 9.3., 9.4..**

Posteriorment, es demanarà que a cada grup dues persones voluntàries llegeixin en veu alta, per als altres membres del grup, els diàlegs dels personatges que apareixen a la **fitxa 9.2.** Després de comentar breument el que succeeix en aquest cas, el grau en què s'hi identifiquen i com podrien resoldre'l, les dues persones voluntàries anteriors llegiran la **fitxa 9.3.** que reproduïx els passos d'aquest mètode. Després de la lectura, els components dels grups debatran el cas i la resolució.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora anotarà en el paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les temàtiques que les famílies hagin identificat com a interessants per aplicar personalment el mètode amb cada adolescent. Aquestes temàtiques els ajudaran a animar-se mútuament per posar en pràctica el “Mètode ‘guanyar-guanyar’” a cada casa.

A continuació, treballaran en el grup amb la **fitxa 9.4.** i hi anotaran aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar aquest mètode al seu cas.

### “Idees per recordar”

- A mesura que els infants creixen, augmenta la capacitat per decidir i actuar de manera cada vegada més autònoma, i esperen que les famílies tinguin en compte les seves opinions i decisions, les acceptin i les respectin.
- No sempre les decisions i comportaments agraden a les famílies i això pot portar a discussions i conflictes.
- Una manera adequada de resoldre conflictes és utilitzant el “Mètode ‘guanyar-guanyar’” en processos de negociació.
- Amb aquest mètode es posen en pràctica l'escolta activa, els “Missatges ‘jo’” i alternatives fins a trobar una solució que sigui adequada per a totes les parts.

## Sessió 10

Organització quotidiana  
d'adolescents i famílies  
(sessió amb adolescents II)

## Sessió 10

# Organització quotidiana d'adolescents i famílies (sessió amb adolescents II)

Veure capítol de perspectiva intercultural específic de la sessió 9 (Document de suport teòric)

<b>Objectiu general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'introdueixen els conceptes d'autonomia personal, hàbits, límits i normes familiars.</li> </ul>
<b>Objectius específics</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoure la creació d'espais personals propis per part de les famílies.</li> <li>• Potenciar la creació d'espais compartits.</li> <li>• Promoure la planificació de les activitats de la vida quotidiana.</li> <li>• Ajudar les famílies a potenciar la qualitat del temps familiar.</li> <li>• Potenciar la realització d'activitats familiars amenes, divertides i de qualitat.</li> <li>• Reconèixer la rellevància de la repartició de tasques domèstiques de manera igualitària entre les persones de la família.</li> <li>• Organitzar les tasques diàries de la llar.</li> <li>• Potenciar la cura d'un mateix i de l'entorn.</li> <li>• Ajudar les famílies a establir regles de funcionament consensuades.</li> <li>• Promoure l'autonomia de l'adolescent.</li> <li>• Fomentar la rellevància de la repetició de normes en l'adquisició d'hàbits i rutines.</li> <li>• Promoure l'ús del llenguatge familiar com a eina de creixement cognitiu clau en el procés de socialització, afecció i adquisició de normes i hàbits.</li> </ul>
<b>Durada de la sessió</b>	<p>D'1 h 30' a 2 h aproximadament</p>

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 9) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "L'autonomia: els hàbits, les rutines i els límits" "L'ús del llenguatge familiar i la seva influència en el desenvolupament de l'adolescent"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	<b>Fitxa 10.1</b> "Horari setmanal" Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	135
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (II)</b>	Etapa d'11 a 17 anys: <b>Fitxa 10.2</b> "Rutines, hàbits i límits III" <b>Fitxa 10.3</b> "Reptes familiars" <b>Fitxa 10.4</b> "Nous hàbits de millora " <b>Fitxa 10.5</b> "Notes de nevera"	136 137 138 139
<b>Síntesi d'idees per recordar</b>	"Idees per recordar"	
<b>Reflexió i posada en pràctica del que s'ha après</b>		
<b>Comiat i tancament de la sessió</b>		

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat a les sessions anteriors (sessions 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 9) i identificació de dificultats**

- **L'expressió d'emocions i la comunicació familiar**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit ("L'expressió d'emocions i la comunicació familiar" en el document de suport teòric).

- **La planificació de les tasques de la llar**

- **Primera part (temps aconsellat: 15')**

Treball individual.

- La família elaborarà una graella amb l'horari setmanal i el contingut de l'activitat realitzada en cada franja horària, com en l'exemple de la fitxa 10.1.
- S'aconsella marcar amb colors les diverses activitats: s'assenyalarà de diferents colors els moments que es passen amb l'adolescent i aquells moments que no es passin amb ell; temps d'oci, laboral, domèstic, etc.
- Es podran utilitzar diferents colors segons es tracti de temps d'oci, temps laboral, treball domèstic, etc.

- **Segona part (temps aconsellat: 20')**

Treball en petits grups.

- S'analitzarà en petits grups com es pot compartir més temps amb l'adolescent: per exemple cuinar, fer esport o anar a la biblioteca junts, etc. Es recomanarà que els canvis de millora proposats per cada família siguin assolibles, mesurables i realistes.

- **Tercera part (temps aconsellat: 10')**

Posada en comú grupal.

- És important reflexionar conjuntament sobre la necessitat de trobar moments d'espai personal propis, en què les famílies no hagin d'assolir el paper de pare, mare o parella.
- Es podrà aprofitar per pensar en quines tasques i activitats podria fer la parella, en cas de tenir-ne, o quines coses li demanaríem.
- Es reflexionarà sobre els aspectes relacionats amb la coresponsabilitat i la distribució desigual del temps entre homes i dones, la participació masculina en les tasques de la llar i la criança, la invisibilitat i desvaloració de les tasques domèstiques i de cura i la divisió sexual del treball tradicional.
- En grups culturalment diversos es podria aprofundir en la divisió dels rols de gènere que tenen altres contextos culturals. Des d'Occident, normalment es defensa la igualtat de gènere, mentre que en altres cultures es promouen espais de poder separats per a homes i dones, sense que aquesta separació impliqui necessàriament una jerarquia entre els uns i els altres. Per exemple, les tasques



de la llar o de criança no es consideren inferiors a la provisió d'aliments i seguretat familiar. És important fer aquest debat no per treure com a conclusió que "les nostres maneres són les millors" sinó per enriquir-lo i veure de quina manera podríem aprendre (recíprocament) de diverses maneres de fer al voltant de l'organització del temps familiar i les tasques de cura.

- En la sessió següent es revisarà si s'han pogut portar a terme els canvis de millora o, al contrari, quines dificultats han trobat a l'hora d'aplicar-los (tant personalment com de família, de parella, etc.).



## • Potenciar l'autonomia

### • Primera part (temps aconsellat: 10'):

Treball en subgrups formats per: familiar i adolescent.

- Les famílies revisaran amb l'adolescent les competències i habilitats que són pròpies de l'edat, recolzats per la **fitxa 10.2.** del programa.
- El adults expressaran a cada adolescent el que pensen, fent servir frases com aquesta: "Podries, si volguessis, ajudar a parar la taula a casa?, te'n sents capaç?", "Què et sembla si millorem d'ara en endavant i comences a preparar la teva motxilla cada nit?". S'expressaran el mateix nombre d'aspectes positius que de negatius.
- La funció de la persona dinamitzadora serà la d'aportar el coneixement sobre quins hàbits s'han d'haver assolit en cada etapa evolutiva en solitari i quins requereixen ajuda; sempre respectant els diferents models educatius basats en decisions responsables i informades de les famílies.

### • Segona part (temps aconsellat: 10'):

Treball individual dels les famílies.

- Cada membre de la família omplirà la fitxa corresponent amb el llistat de reptes familiars a assolir durant les pròximes setmanes seguint la **fitxa 10.3.** Com que els hàbits són repeticions de rutines, es pretén promoure una reflexió sobre l'esforç que ha de fer l'adult quan es vol introduir una rutina.

### • Tercera part (15'):

Posada en comú grupal.

- La persona dinamitzadora incidirà en la rellevància de la promoció d'hàbits, límits i normes dins de les relacions familiars. Poden ser d'utilitat els textos suggerits en la sessió.
- Per acabar la sessió, hi haurà un acte de compromís de millorar l'organització de la vida quotidiana familiar: a la fitxa 10.4, les famílies escriuran els hàbits clau que volen promoure classificats en les tres bafarades. En cadascuna hauran d'escriure:
  - Nous hàbits per trobar espais personals i de parella, si se'n té, dins les rutines diàries: anar a sopar en parella una vegada a l'any, fer activitats de lleure conjuntament, quedar amb amics i amigues els dijous a la tarda, etc.

- Hàbits familiars: anar d'excursió els diumenges, fer la compra de manera compartida, etc. S'han d'escriure objectius realistes i assumibles, que es puguin complir en els propers mesos.

De manera opcional, la persona dinamitzadora se'n durà d'aquesta sessió la fitxa 10.4 per poder-la fotocopiar i enviar a les adreces postals de les persones participants una carta per recordar-los els compromisos i demanar-los que reflexionin sobre si els han assolit o no se'n recordaven. Es recomana que la carta s'envii sis mesos després d'acabar el projecte.

D'altra banda, cada adolescent escriurà dos dels hàbits que vol assolir dintre de la **fitxa 10.5**. Aquests hàbits poden no coincidir amb els familiars.

Es comprometran a col·locar els fulls a la nevera o en un lloc visible de casa seva.

## “Idees per recordar”

- Una bona planificació i organització de l'horari familiar ajuda a distribuir de manera realista les tasques entre les persones del conjunt familiar, responsabilitzant i implicant a tothom.
- Cal compartir temps de qualitat entre família i adolescents.
- S'ha de promoure des de ben petits l'autonomia de l'adolescent.
- Els hàbits de neteja, higiene, aspecte personal, descans, ordre o de realització de tasques domèstiques s'eduquen i transmeten amb la repetició i la constància de les famílies.
- El llenguatge familiar és una eina potent que permet posar-se el repte d'arribar a assolir aspectes claus del desenvolupament.
- És important repartit equitativament les tasques domèstiques, fugint dels estereotips de gènere.
- Les famílies han de tenir cura dels rols que executen com a persones més enllà de la dimensió familiar.

## Sessió 11

Autoregulació del comportament  
en adolescents.  
Avaluació final del programa.

**Sessió 11**

# Autoregulació del comportament en adolescents.

## Avaluació final del programa

**Objectiu general**

- Introduir el concepte de disciplina, entenent-la com un procés d'aprenentatge que té lloc al llarg del desenvolupament evolutiu de la persona i que implica, entre altres coses, conèixer, respectar i acatar normes socials que faciliten la convivència i que exigeixen establir límits i autoregular el propi comportament.

**Objectius específics**

- Proporcionar a les famílies informació sobre els factors que influeixen en el desenvolupament de la disciplina en els/les adolescents i l'aprenentatge de competències d'autoregulació del seu comportament.
- Facilitar que les famílies compreguin que la disciplina és un procés d'aprenentatge de competències intel·lectuals, emocionals i socials que faciliten l'autoregulació del comportament, i que té lloc al llarg de la vida i no només en moments puntuals de control de la conducta dels/de les adolescents.
- Reflexionar sobre la conveniència d'establir i explicitar normes clares, precises i proporcionades de regulació de la dinàmica familiar, que ajudin a fomentar la convivència en família una vegada que l'adolescent en conegui l'existència, les identifiqui amb nitidesa, les compregui, participi en la seva formulació, quan la seva edat ho permeti i adapti a elles el seu comportament.
- Ajudar les famílies a identificar els hàbits de comportament positiu i les competències intel·lectuals, personals, emocionals i socials que pugui desenvolupar l'adolescent en conèixer, participar en formular i respectar les normes de convivència familiar i els límits del seu comportament: entre altres, capacitat d'anàlisi i de raonament lògic, empatia, escolta activa, comunicació assertiva, respecte, tolerància, cooperació, flexibilitat i capacitat d'adaptació, tolerància a la frustració, presa de decisions, assumptió de conseqüències, responsabilitat, autoconfiança i seguretat personal.

## Objectius específics

- Ajudar les famílies a fer conscient la seva tendència de comportament i el model de conducta observacional que ofereixen a l'adolescent quan es tracta d'establir límits i de ser flexibles, conseqüents i coherents amb l'aplicació de les conseqüències que es deriven del seu comportament.
- Facilitar que les famílies desenvolupin assertivitat, seguretat personal i autoregulació de sentiments de culpa, quan necessiten aplicar amb l'adolescent les conseqüències esperades quan no respecta les normes establertes en la convivència familiar o en altres contextos d'interacció, com l'acadèmic i el social.
- Propiciar que les famílies reflexionin sobre les potencialitats que té ajudar l'adolescent a desenvolupar processos interns d'autodisciplina i autoregulació del comportament per facilitar el seu procés d'adaptació a diversos contextos d'interacció social: centre acadèmic, grups d'amics, entorn social i, en el futur, entorn laboral i el seu propi entorn familiar.
- Promoure que les famílies coneguin i practiquin estratègies d'establiment de normes i de conseqüències a aplicar en els casos del seu incompliment, per fomentar en l'adolescent el desenvolupament de la disciplina, de la responsabilitat i d'hàbits de comportament positiu i respectuós amb altres persones i en els contextos en què interacciona.
- Ajudar les famílies a identificar les dificultats que perceben quan posen en pràctica amb l'adolescent processos d'establiment de normes i d'aplicació de les conseqüències que es deriven del seu incompliment.
- Promoure en l'adolescent el desenvolupament de la disciplina i d'hàbits de comportament cooperatiu i respectuós amb les normes i amb els altres a través del model de conducta que li transmet la família.

## Durada de la sessió

D'1 h 30' a 2 h aproximadament.

## • Procediment

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
<b>Preparació de la sala</b>		
<b>Entrada i benvinguda</b>	Identificadors personals	
<b>Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors i identificació de dificultats</b>	"Idees per recordar", sessions (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10) Paperògraf o pissarra i retoladors o guixos de colors	
<b>Introducció de nous continguts</b>	Suport teòric: "Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en adolescents"	
<b>Desenvolupament d'habilitats familiars (I)</b>	Etapa de 11 a 17 anys: <b>Fitxa 11.1.</b> "Cas per practicar l'aplicació de conseqüències coherents" <b>Fitxa 11.2.</b> "Cas resolt" <b>Fitxa 11.3.</b> "Identificació de casos propis"	142 143 145
<b>Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions familiars</b>	Paperògraf, plec de paper i retoladors de colors	
<b>Avaluació final i tancament del programa</b>	Les famílies: "Qüestionari final dels participants" Persona dinamitzadora: Valoració del programa	Aplicatiu web 15

## Orientacions didàctiques

- **Repàs del que s'ha tractat en les sessions anteriors (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 10) i identificació de dificultats**
- **Disciplina per fomentar l'autoregulació del comportament en adolescents: límits, normes i conseqüències**

La persona dinamitzadora introduirà informació sobre el tema ajudat pel text suggerit (**Disciplina: límits, normes i conseqüències, del document de suport teòric**).

- **Practicant l'establiment de límits i conseqüències coherents**

Després de l'exposició anterior, la persona dinamitzadora demanarà a les famílies participants que s'aixequin de la cadira per moure's breument per la sala, relaxar els músculs i formar grups de 4. Es demanarà que formin grup amb aquelles persones amb qui no han format grup en la sessió anterior, amb la finalitat de fomentar la interacció.

La persona dinamitzadora demanarà que voluntaris de cada grup llegeixin en veu alta, per a la resta del grup, els diàlegs dels personatges que apareixen a la fitxa 11.1. Es prendrà com a exemple el cas que està més pròxim a l'edat de l'adolescent tipus que s'està tractant en el programa.

Després de comentar breument el que succeeix en el cas, el grau d'identificació que hi tenen i com podrien resoldre'l, les persones voluntàries anteriors llegiran el cas resolt en la fitxa corresponent (**fitxa 11.2**).

Després de la lectura, cada grup debatrà el cas i la resolució.

A continuació, treballaran en grup amb la **fitxa 11.3**, anotant-hi aquelles situacions o problemes en què creguin que poden aplicar conseqüències lògiques i coherents davant comportaments inadequats de l'adolescent.

Transcorregut el temps de treball en petit grup, es farà una representació del cas en el grup gran a través del joc de rol (*role playing*) amb dues persones del grup, voluntàries, i posteriorment amb una posada en comú durant la qual la persona dinamitzadora anotarà al paperògraf les idees fonamentals debatudes en els grups i les conseqüències coherents que les famílies hagin identificat com a aplicables davant comportaments inadequats de l'adolescent. Això els permetrà animar-se mútuament per posar en pràctica aquestes conseqüències.

S'analitzaran també les diferències entre conseqüències coherents, i premis i càstigs aplicats sense coneixement previ de l'adolescent, per fomentar la reflexió i l'assimilació de la correcta posada en pràctica de les conseqüències coherents.



## ● Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions del conjunt familiar

Després de finalitzar la posada en comú en gran grup de l'activitat anterior, la persona dinamitzadora proposarà debatre breument sobre els avantatges i dificultats que té realitzar reunions familiars en què famílies i adolescents, conjuntament, puguin analitzar com són les seves relacions, la convivència familiar, les responsabilitats que cada un ha d'assumir, les activitats que desitgen fer junts i per separat, els temes o dubtes que volen comentar, i que s'arribi a acords i a prendre decisions conjuntes sobre l'establiment de normes, límits i conseqüències lògiques davant comportaments inadequats, tant d'adolescents com de famílies.

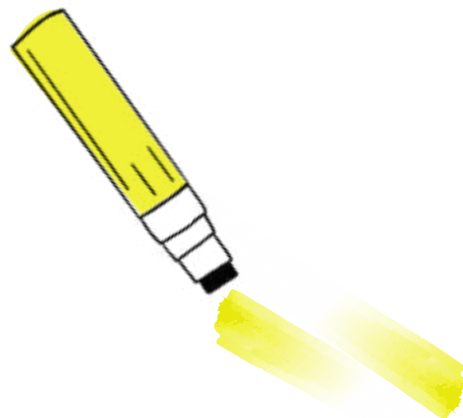
Per reflexionar sobre aquest tema, la persona dinamitzadora podrà establir al paperògraf tres grans espais en blanc:

1. En un anotarà els temes que, des de la perspectiva de les famílies, es puguin abordar en les reunions familiars (repartiment de responsabilitats a casa, activitats d'oci conjuntes, horaris de sortida, etc.).
2. En un segon espai, s'anotaran els avantatges o desavantatges de les reunions familiars.
3. En el tercer, s'anotaran les dificultats que es perceben per dur a terme aquestes reunions.



## “Idees per recordar”

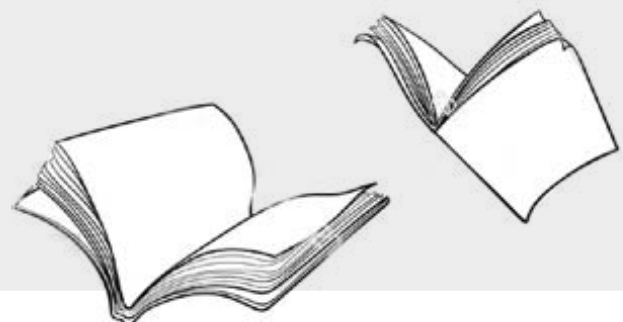
- Tots volem aconseguir el que ens agrada i el que és important per a nosaltres. L'adolescent, també.
- No sempre podem aconseguir el que volem i això ens causa enuig, decepció i frustració. A l'adolescent, també.
- Necessitem ensenyar a l'adolescent com comportar-se quan no aconseguix el que vol. Per això, la família ha de posar-se d'acord en com fer-ho.
- És important establir normes en la família per saber com hem de comportar-nos i el que està i no està permès fer. Necessitem ser clars en posar i explicar normes.
- Necessitem pensar en les conseqüències que s'aplicaran si no es compleixen les normes, i assegurar-nos que siguin proporcionades a l'edat que tingui l'adolescent.
- Quan l'infant és molt petit, les famílies acostumen a decidir per si mateixes les conseqüències que s'aplicaran, com els càstigs i els premis. Però quan els infants van creixent, convé comentar i fins i tot decidir amb ells quan es pugui, el que es farà perquè ho sàpiguen abans, ho acceptin millor i es responsabilitzin del seu comportament.
- És important que les conseqüències estiguin relacionades amb el comportament que es vol regular, i que l'adolescent les consideri raonables.
- Les conseqüències donen millor resultat quan s'apliquen amb seguretat i amb molt respecte.



## Bibliografia:

- 1** Council of Europe document (p.2): Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting. Adopted by the Committee of Ministers on 13 Decembre 2006 at the 983rd meeting of the Ministers'
- 2** REPETTI, R. L.; TAYLOR, S. E.; SEEMAN, T. E. Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychol Bull.* 2002;128:330-66.
- 3** BROIDY, L. M.; NAGIN, D. S.; TREMBLAY, R. E. et al. Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and infant delinquency: a six-site, cross-national study. *Dev Psychol.* 2003;39:222-45.
- 4** FERGUSON, D. M.; HORWOOD, L. J.; LYNSKEY, M. The childhoods of multiple problema infants: a 15-year longitudinal study. *J Child Psychol Psychiatry.*1994;35:1123-40.
- 5** BYRNES, H. F.; MILLER, B. A. The relationship between neighborhood characteristics and effective parenting behaviors: the role of social support. *Journal of Family Issues.* 2012;33:1658-87.
- 6** BROWN, L.; IYENGAR, S. Parenting styles: the impact on student achievement. *Marriage & Family Review.* 2008;43:14-38.
- 7** KAMINSKI, J. W.; VALLE, L. A.; FILENE, J. H.; BOYLE, C. L. A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *J Abnorm Child Psychol.* 2008;36:567-89.
- 8** LUNDAHL, B.; RISSER, H. J.; LOVEJOY, M. C. A meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects. *Clin Psychol Rev.* 2006;26:86-104.
- 9** RAMOS, Pilar; VÁZQUEZ, Noelia; PASARÍN, M. Isabel; ARTAZCOZ, Lucía. Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública. *Gac Sanit [Internet].* 2016, Feb; 30( 1 ): 37-42. Disponible a <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.08.008>
- 10** VÁZQUEZ ÁLVAREZ, N. Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positiva. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud. TDX (Tesi Dr en Xarxa) [Internet]. 21 de gener de 2016; Disponible a <http://hdl.handle.net/10803/382627>

- 11** HIDALGO GARCÍA, M. V., SÁNCHEZ HIDALGO, J., LORENCE LARA, B.; et al. Evaluación de la implementación del Programa Formación y Apoyo Familiar en Servicios Sociales. *Escritos Psicol.* 2014;7:33-41.
- 12** JAGO, R.; SEBIRE, S. J.; BENTLEY, G. F.; et al. Process evaluation of the Teamply parenting intervention pilot: implications for recruitment, retention and course refinement. *BMC Public Health.* 2013;13:1102.
- 13** GIANNOTTA, F.; ORTEGA, E.; STATTIN, H. An attachment parenting intervention to prevent infants' problem behaviors: a pilot study in Italy. *Child Youth Care Forum.* 2013;42:71-85.
- 14** OLIVARES, J.; MÉNDEZ, F. X. Técnicas de modificación de conducta. Editorial Biblioteca Nueva (Sexta edición): septiembre de 2010. 146-148;159-164.
- 15** VÁZQUEZ, N.; MOLINA, M. C.; RAMOS, P.; ARTAZCOZ, L. Effectiveness of a parent-training program in Spain: reducing the Southern European evaluation gap. *Gac Sanit [Internet].* 1 de gener de 2019; 33(1):10-6. Disponible a <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.06.005>
- 16** VÁZQUEZ, N.; RAMOS, P.; MOLINA, M. C.; ARTAZCOZ, L. Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental. *Aquichan [Internet].* 1 de juny de 2016; 16(2):137-47. Disponible a <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354/pdf>



# FITXES DE LA GUIA 12-17

## • Fitxes per a les famílies i instruments de valoració

• <b>Fitxes de la guia 12-16</b>	<b>84</b>
Fitxa 1.1 "Coneixent-nos"	86
Fitxa 1.2 "Temes que tractarem"	87
Fitxa 1.3 "Com treballarem"	88
Fitxa 1.4 "Nois i noies en la preadolescència (12-13 anys) i l'adolescència (14-17)"	89
Fitxa 1.5 Reconeixent les característiques evolutives de l'adolescència"	91
Fitxa 2.1 "Cas d'adolescent que vol dormir fora de casa, 15 anys"	92
Fitxa 2.2 "Aprenent a relaxar-nos"	94
Fitxa 3.1 "Reconeixent allò positiu d'un/a mateix/a"	96
Fitxa 3.2 "Pensaments que ajuden o no ajuden"	97
Fitxa 3.3 "Els pètals de la meva margarida"	102
Fitxa 4.1 "Dibuix - autoestima 1 - pare - bebè - mirall"	103
Fitxa 4.2 "Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall"	104
Fitxa 4.3 "Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós"	105
Fitxa 4.4 "Dibuix - autoestima 4 - iniciativa"	106
Fitxa 5.1 "Vocabulari que expressa sentiments"	107
Fitxa 5.2 "Dibuixos de cares que expressen sentiments"	108
Fitxa 5.3 "El llenguatge de l'escolta activa"	110
Fitxa 5.4 "Missatges que no utilitzen l'escolta activa i missatges que sí"	111
Fitxa 6.1 "Missatges jo"	112
Fitxa 6.2 "El llenguatge positiu i motivador per animar-se i animar les altres persones"	113
Fitxa 7.1 "Activitats de relaxació"	115
Fitxa 7.2 "Anunci publicitari de mi mateix"	118
Fitxa 7.3 "Com em veuen els que m'estimen"	119

Fitxa 7.4 "Compromís-regal"	121
Fitxa 7.5 "Cura de l'altre"	122
Fitxa 8.1 "Mètode d'exploració d'alternatives"	123
Fitxa 8.2 "Cas per practicar el mètode d'exploració d'alternatives"	124
Fitxa 8.3 "Cas resolt"	125
Fitxa 8.4 "Identificació de casos propis"	128
Fitxa 9.1 "Mètode 'guanyar-guanyar' per a la resolució de problemes i la negociació"	129
Fitxa 9.2 "Cas per practicar el mètode 'guanyar-guanyar'"	131
Fitxa 9.3 "Cas resolt"	132
Fitxa 9.4 "Identificació de casos propis"	136
Fitxa 10.1 "Horari setmanal"	137
Fitxa 10.2 "Rutines, hàbits i límits"	138
Fitxa 10.3 "Reptes familiars"	139
Fitxa 10.4 "Nous hàbits de millora"	140
Fitxa 10.5 "Notes de nevera"	141
Fitxa 11.1 "Cas per practicar l'aplicació de conseqüències coherents"	142
Fitxa 11.2 "Cas resolt"	143
Fitxa 11.3 "Identificació de casos propis"	145

# Fitxa 1.1.

## “Coneixent-nos”

Escriu al costat de cada frase el nom de com a mínim dues persones del grup que tinguin les característiques que s'esmenten a continuació. Per trobar aquestes persones t'has de moure per la sala i demanar quines són les que tenen les característiques que busques.

- Té 3 infants a càrrec \_\_\_\_\_
- Li agrada cuinar \_\_\_\_\_
- És aficionat/da al futbol \_\_\_\_\_
- Li agrada molt caminar \_\_\_\_\_
- Viu amb un gat \_\_\_\_\_
- A la seva família hi ha un infant amb el cabell arrissat \_\_\_\_\_
- Treballa en horari de matí i tarda \_\_\_\_\_
- Sap anglès \_\_\_\_\_
- Li agrada anar en bicicleta \_\_\_\_\_
- Sap canviar la roda d'un cotxe \_\_\_\_\_
- Alguna vegada un fill/a s'ha perdut \_\_\_\_\_

## Fitxa 1.2.

### “Temes que tractarem”

- **“Com és cada adolescent dependent de la seva edat.**  
Característiques de l'etapa evolutiva i desenvolupament de l'adolescent”.
- **“Com entendre el comportament de l'adolescent.**  
Necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement.”
- **“Com sentir-nos bé i segurs com a famílies.**  
Autoestima i assertivitat en les famílies”.
- **“Com aconseguir que l'adolescent se senti bé i confii en nosaltres i en si mateix/a.**  
Autoestima i assertivitat en l'adolescent”.
- **“Com escoltar i posar-se al lloc de l'altre per entendre'ns millor.**  
Escolta activa i empatia”.
- **“Com expressar-nos de manera positiva.**  
Expressió de sentiments i opinions”.
- **“Com ajudar l'adolescent perquè pugui resoldre els seus problemes.**  
Suport familiar als/a les adolescents per a la resolució de problemes”.
- **“Com arribar a acords amb l'adolescent.**  
Procés de negociació i d'establiment d'acords entre famílies i adolescents”.
- **“Com millorar els comportament en adolescents i fomentar l'autoregulació amb límits, normes i conseqüències.**  
Fomentar l'autoregulació del comportament en adolescents”. ”.
- **“Com organitzar la vida quotidiana familiar.**  
Distribució equitativa de les tasques domèstiques i cooperació familiar”.

## Fitxa 1.3.

### “Com treballarem”

#### Es tracta de:

- Conèixer pautes educatives per relacionar-nos bé en família.
- Intentar adaptar aquestes pautes a la nostra situació familiar practicant les estratègies que es comenten en cada sessió.
- Compartir les nostres experiències com a famílies i aprendre entre tots.
- Aprendre a adonar-nos de:
  - Allò que succeeix internament: el que pensem, el que sentim.
  - Allò que influeix en la nostra manera d'actuar i en la de cada adolescent.
- Tenir present que no és l'espai per resoldre situacions individuals.

#### Mètode de treball:

- Participatiu. És molt important que tots hi participem amb els nostres comentaris i experiències.
- Els comentaris de la persona dinamitzadora de la sessió es combinaran amb dinàmiques de grup entre les famílies participants.

**Per treballar bé en el programa cal que ens coneguem i ens relacionem.**



## Fitxa 1.4.

### “Nois/noies a la pre-adolescència (12-13 anys) i adolescència (14-17)”

- Es desenvolupa la capacitat de pensar i de buscar alternatives per solucionar problemes. Tenen una conducta més reflexiva.
- Es desenvolupen els òrgans sexuals i canvia l'alçada, el pes, la veu, apareix el borboll, etc. Es dona molta importància a la imatge corporal perquè es relaciona amb l'autovaloració. Alteracions hormonals: augmenta principalment la testosterona, i en el cas de les noies els estrògens i la progesterona augmenten de forma més pronunciada.
- És una etapa de canvis bruscs d'humor, nerviosisme i una tendència al mal humor.
- Es tenen sentiments de no reconèixer-se, d'inquietud i soledat i d'inseguretats davant noves situacions. Hi ha sentiments de por que, a vegades, es dissimulen amb comportaments prepotents.
- S'oscil·la entre tenir una autoconfiança exagerada i sentiments d'inferioritat.
- La manera com se socialitzen les noies, on el reconeixement dels i les altres té un pes determinant, marca la construcció de la seva autoestima.
- En general, hi ha inestabilitat emocional.
- Hi ha afany de fer-se valer i necessitat de llibertat. Tendència a no respectar les normes. Mostren una autovaloració superior, es consideren “invencibles” i per aquest motiu adopten actituds intransigents davant les normes establertes, o consideren que les seves precaucions són suficients.
- Senten la necessitat d'allunyar-se de la família i de les famílies, amb qui acostumen a tenir relacions tenses. Les preferències són estar amb els amics i amigues, sortir, escoltar música, mirar la televisió, jugar a videoconsoles, xatejar a Internet, fer esport, anar al cinema, llegir... Passen grans períodes de temps en activitats pròpies (sobretot centrades en l'aspecte personal), i s'adopten actituds força egocèntriques.
- Hi ha atracció pels ídols de l'esport, la música, el cinema, la televisió, etc.

- El qüestionament i construcció de la identitat passa també per la construcció de la identitat de gènere. És una etapa d'exploració i descoberta en què ens plantejem qui som també des de la perspectiva del que significa ser noi, noia o altres opcions. En aquesta etapa els rols i estereotips de gènere ja estan molt consolidats i això pot generar conflictes identitaris en alguns casos i rebuig per altres si la persona sent que no encaixa en cap de les categories tal com estan definides socialment. També genera que apareguin les manifestacions de comportament més estereotipades del que és ser noi i noia i el rebuig de tot el que signifiqui el sexe contrari per reafirmar la identitat i encaixar en el que socialment hem construït de "ser noi" i "ser noia".
- És freqüent necessitar de ser acceptat i de pertànyer a un grup de persones de la mateixa edat per recuperar la seguretat personal. Hi ha una tendència a relacionar-se en colles grans, on tots no són necessàriament amics o amigues, sinó grups per a "sortir junts".
- S'acostuma a tenir fantasies sobre les relacions íntimes.
- Tot això pot afectar el seu rendiment.
- A partir dels 13 anys hi pot haver dificultats d'adaptació social. Hi ha una tendència a la introversió i a la solidaritat, a relacionar-se en petits grups d'amics o amigues. Hi ha una necessitat d'amistat, de suport mutu, de valoració personal, de complementar-se amb les amistats, de comunicar-se i compartir informació. Acostumen a relacionar-se amb una amistat íntima del seu mateix sexe, a relacionar-se amb l'altre sexe: coqueteigs, cites.
- A partir dels 13 anys hi ha una inclinació per alguns àmbits professionals.



## Fitxa 1.5.

### “Reconeixent les característiques evolutives de l’adolescent amb qui convivim”

Escriu els comportaments més freqüents de l’adolescent amb qui convivim segons la seva edat i comenteu-los en el grup.

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---


## Fitxa 2.1.

### “Cas de l'adolescent que vol dormir fora de casa, 15 anys”

- **L'adolescent:** puc dormir a casa de la Maria aquesta nit?
- **Familiar:** No, perquè demà és dia de col·legi.
- **L'adolescent:** Ja ho sé. Però, puc fer-ho només per avui? Va, si us plau...
- **Familiar:** No, em sap greu.
- **L'adolescent:** Però la mare de la Maria sí la deixa dormir fora encara que al dia següent hi hagi classe.
- **Familiar:** A mi no m'interessa el que fa la mare de la Maria. Et dic que no.
- **L'adolescent:** Tu mai em deixes fer res!
- **Familiar adult/a:** Prou!
- **L'adolescent:** No veig per què no puc anar a dormir només per aquesta nit!
- **Familiar:** Perquè dic que no! I prou!

#### Qüestions

1. Quina conducta té l'adolescent?
2. Aquesta conducta és d'esperar per la seva edat?
3. Què busca obtenir l'adolescent de la família?
4. Com se sent el/la familiar davant la conducta de l'adolescent?
  - a. Se sent molest/a i irritat/da?
  - b. Se sent reptat/da en la seva autoritat?
  - c. Se sent dolgut/da com a persona?
  - d. Se sent impotent i sense saber què més pot fer amb l'adolescent?



### Altres preguntes d'interès

5. Com reacciona la família davant les conductes de l'adolescent?
6. Tendeix a imposar-se davant de l'adolescent?
7. Quines conductes concretes de la família cal destacar en aquest cas?
8. ¿La família podria reaccionar d'una altra manera davant l'adolescent per evitar el conflicte de relació?
9. ¿La família podria controlar la seva reacció impulsiva davant l'adolescent, intentant moderar, per exemple, el to de veu, el contingut de les paraules i intentant escoltar?
10. ¿Les famílies necessitem aprendre tècniques de relaxació i d'autoregulació emocional per controlar les seves frustracions i reaccions impulsives de l'adolescent i reduir així les possibilitats de conflicte?
11. Gestiona, la família, de manera diferent la situació si l'adolescent és un noi o una noia?
12. Reacciona igual un home o dona davant les mateixes situacions?

## Fitxa 2.2.

### “Aprenent a relaxar-nos”

1. Ens asseiem còmodament en una cadira amb els braços i les cames estirades.
2. Tanquem els ulls. Prenem aire i l'expulsem lentament i amb suavitat. Seguim amb els ulls tancats respirant profundament durant tot el temps que duri l'activitat.
3. Tanquem els punys amb força uns segons i a continuació els obrim de cop. Notem que els braços, els avantbraços i les mans es relaxen.
4. Recordem/imaginem una situació amable durant 60 segons i pensem “em trobo bé”, “estic a gust”.
5. Recordem o imaginem una situació poc agradable durant uns 30 segons i pensem “no m'agrada, però puc amb això”.
6. Tornem a recordar o a imaginar la situació molt agradable anterior o una altra nova durant 60 segons i pensem un altre cop “em trobo bé”, “estic a gust”.
7. Obrim els ulls a poc a poc i ens asseiem bé a la cadira.
8. Analitzem si hem notat canvis d'ànim en passar de la situació molt agradable a la situació menys agradable, i si hem notat un altre canvi en passar de la situació poc agradable a la situació molt agradable. És important adonar-se que aquest canvi d'ànims té a veure amb el que estem pensant, recordant o imaginant, i que això ho hem escollit nosaltres mateixos.
9. És important adonar-se que sovint el nostre estat d'ànim té a veure amb el que pensem i el que ens diem a nosaltres mateixos. Per això, ens convé estar atents a allò que ens estem dient si volem controlar i regular les nostres emocions.

- 10.** Ens convé dir-nos coses positives a nosaltres mateixos en el dia a dia.
- 11.** Podem practicar aquest procés de relaxació 2/3 vegades al dia per a estar millor.
- 12.** Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens pot ajudar a calmar-nos.
- 13.** Ens resultarà útil pensar que en moments de tensió podem practicar la relaxació i així aprendre a controlar les nostres emocions, i que no són necessàriament moments en què les situacions ens puguin superar.
- 14.** Ens convé dedicar-nos cada dia alguns moments per pensar en els aspectes positius, tant de les persones com del que ens envolta: salut, família, casa, etc.

## Fitxa 3.1.

### “Reconeixent allò positiu d’un/a mateix/a”

- Ens resulta difícil dir coses positives sobre nosaltres mateixos/es? Per què?

---

---

- Citar algunes coses positives d’un/d’una mateix/a

---

---

- Citar algunes coses que ens agradi fer sols/soles

---

---

- Citar algunes coses que ens agradi fer en companyia de la família o amics/  
amigues

---

---

- És més fàcil trobar defectes que virtuts? Per què?

---

---

- Canviariem les nostres relacions personals si reconeguéssim les nostres virtuts i les  
dels / de les altres?

---

---



## Fitxa 3.2.

### “Pensaments que ajuden o no ajuden”

#### • PRIMERA OPCIO

##### SITUACIÓ 1

Familiar i adolescent són a la cuina. Mentre el/la familiar acaba de fer el sopar, l'adolescent ajuda a parar taula i va agafant les coses dels calaixos i posant-les a taula.”

#### Pensament que no ajuda

##### • Familiar:

Haig de mantenir controlada la situació i tot el que passa. Pregunto constantment a l'adolescent què fa i tota l'estona li dono indicacions de com ha de fer les coses, quins plats ha d'agafar, quins coberts, com ha de col·locar els gots, etc.

##### • Reaccions possibles de l'adolescent:

L'adolescent se sent aclaparat/da.  
Intenta evitar aquesta persona.  
L'adolescent s'enfada.  
Deixa de parar taula.  
Diu a l'altra persona que ho faci ella.

#### Pensament que ajuda

##### • Familiar:

Les persones tenen capacitat per prendre les seves decisions i l'adolescent és suficientment capaç de fer les coses sol/a i no cal que se li pregunti tota l'estona què fa, ni dir-li com ho ha de fer tot.

##### • Reaccions possibles de l'adolescent.

L'adolescent està tranquil/tranquil·la.  
L'adolescent s'adona de la seva capacitat de fer les tasques domèstiques.  
L'adolescent se sent responsable i amb autonomia.  
Es torna a repetir en el futur l'experiència gratificant.

## SITUACIÓ 2

El conjunt familiar està reunit i es pensen propostes de llocs on anar de vacances. Un/una adult/a va apuntant les idees que diuen els altres.

### Pensament que no ajuda

- **Familiar:**

Soc superior a tu i t'ha de quedar clar. No accepto mai cap proposta de l'adolescent; li dic que les seves propostes no són realistes i no les apunto.

- **Reaccions possibles dels/de les adolescents:**

Considera egocèntrica aquesta persona.  
Evita aquesta persona.  
Es posa trist/trista  
Pensa que tot el que diu està malament.  
Callen en la propera proposta de participació.

### Pensament que ajuda

- **Familiar:**

Soc com els altres, ni més ni menys. Crec en el respecte mutu i els animo quan fan una proposta; li escric i li dic que seria molt divertit fer això.

- **Reaccions possibles dels/ de les adolescents:**

Veuen el/la familiar com una persona respectuosa i amigable.  
Es posa content quan la persona adulta digui alguna cosa bona.  
Cada vegada van dient coses més divertides.  
Se senten creatius/ves.

### SITUACIÓ 3

El/la familiar i l'adolescent juguen i munten un castell nou que han comprat junts.

#### Pensament que no ajuda

- **Familiar:**

Jo soc qui sap què s'ha de fer sempre. No deixa fer res a l'adolescent, mira les instruccions tota l'estona i dona totes les indicacions.

- **Reaccions possibles del/de l' adolescent.**

No vol jugar amb aquesta persona.

Sent neguit.

S'enfada perquè el/la familiar ho fa tot.

Se'n va perquè no vol jugar més amb ell/ella.

#### Pensament que ajuda

- **Familiar:**

Escolto el que les persones tenen a dir i respecto les seves decisions. Deixo fer a l'adolescent; li pregunto què farà ara, si vol que l'ajudi i si podem fer-ho conjuntament.

- **Reaccions possibles del/de l' adolescent:**

Se sent respectat/da.

Demana a la persona adulta que l'ajudi.

Demana al / a la familiar tornar a compartir estones i jugar plegats.

Està content.

## SITUACIÓ 4

La família i l'adolescent fan els deures de l'escola junts.

### Pensament que no ajuda

- **Familiar:**

No serveixo per a res. Els altres són millors que jo. Soc un desastre. M'enfado amb mi mateix perquè no sé fer-ho bé.

- **Reaccions possibles del/de l' adolescent:**

No m'agrada treballar amb aquesta persona.

Li diu que ho deixin estar.

Se sent culpable.

Es posa trist/a perquè creu que el/la familiar s'ha enfadat amb ell/ella.

No tornarà demanar-li ajuda en cas de necessitat

### Pensament que ajuda

- **Familiar:**

Totes les persones són importants, i jo mateix també. Si m'equivoco o no sé alguna cosa, ho parlo amb l'adolescent; anem a solucionar-ho plegats i intentem veure si ho podem fer bé.

- **Reaccions possibles de/de l' adolescent:**

És agradable treballar amb aquesta persona.

Li agrada que el/la familiar l'ajudi.

Li demana si pot tornar a comptar amb ell/ella en cas de necessitat.

Aprèn a buscar alternatives quan s'equivoca o no sap on buscar solucions.

Li agrada posar-se reptes.

## Fitxa 3.2.

### “Pensaments que ajuden o que no ajuden”

- **SEGONA OPCIO**

#### **Alternativa “Joc del termòmetre”**

Amb veu alta, anar dient les frases facilitades a les fitxes de “pensaments que ajuden i pensaments que no ajuden”. Els participants hauran de situar-se a una banda, al mig o a l'altra banda de una línia imaginària, en funció de si estan totalment d'acord amb el que diu la frase, no ho tenen gaire clar o si pensen totalment el contrari.

El fet de proposar així l'activitat ens permet dinamitzar l'espai; les famílies s'aixequen, es mouen; ho viuen d'una manera més lúdica.

## Fitxa 3.3.

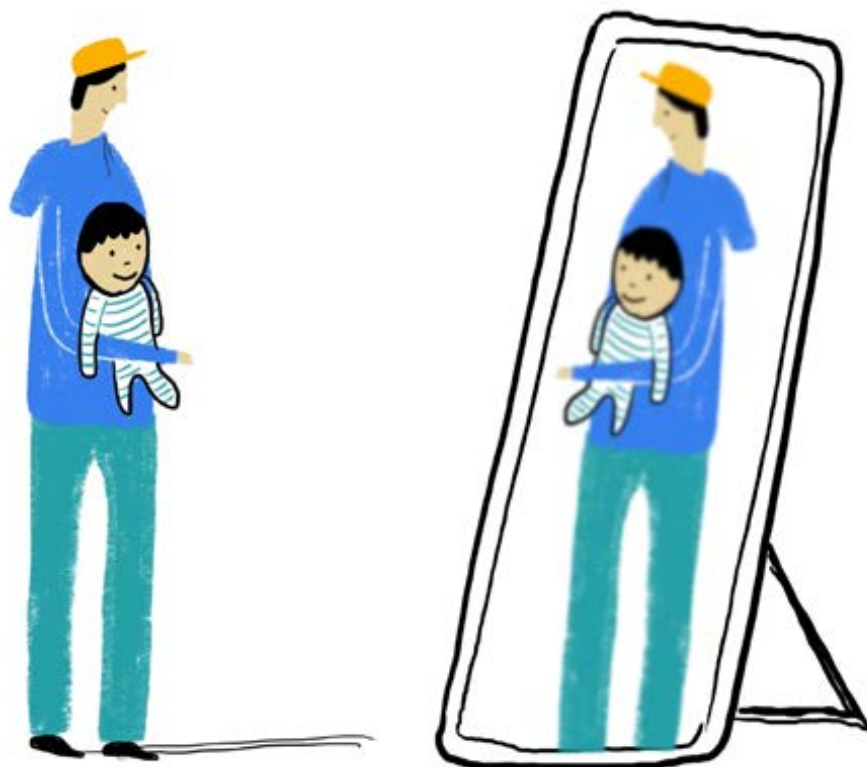
### “Els pètals de la meva margarida”

Escriu en un pètal una característica positiva pròpia, i després que ho facin les persones que estan al teu costat. A més a més, a casa hauràs de triar 3 o 4 persones importants per a tu (de la família, amistats, companys/nyes de feina, parella, etc.) i els has de demanar que escriguin als pètals el que els agradi o valorin més de tu. Tots els pètals han de quedar omplerts.



## Fitxa 4.1.

“Dibuix - autoestima 1 - pare - bebè - mirall”



## Fitxa 4.2.

“Dibuix - autoestima 2 - adolescent - mirall”





## Fitxa 4.3.

### “Dibuix - autoestima 3 - objecte defectuós”



## Fitxa 4.4.

### “Dibuix - autoestima 4 - iniciativa”



# Fitxa 5.1.

## “Vocabulari que expressa sentiments”

Anoteu a les columnes que segueixen a continuació paraules que expressin sentiments agradables i desagradables:

### • Sentiments agradables

- Acceptat/da
- Animat/da
- Feliç
- Esgotat/da
- Apreciat/da
- Esperançat/da
- Molest/a
- Frustrat/da

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### • Sentiments desagradable

- Espantat/da
- Molest/a
- Frustrat/da
- Enfadat/da
- Trist/a
- Esgotat/da

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

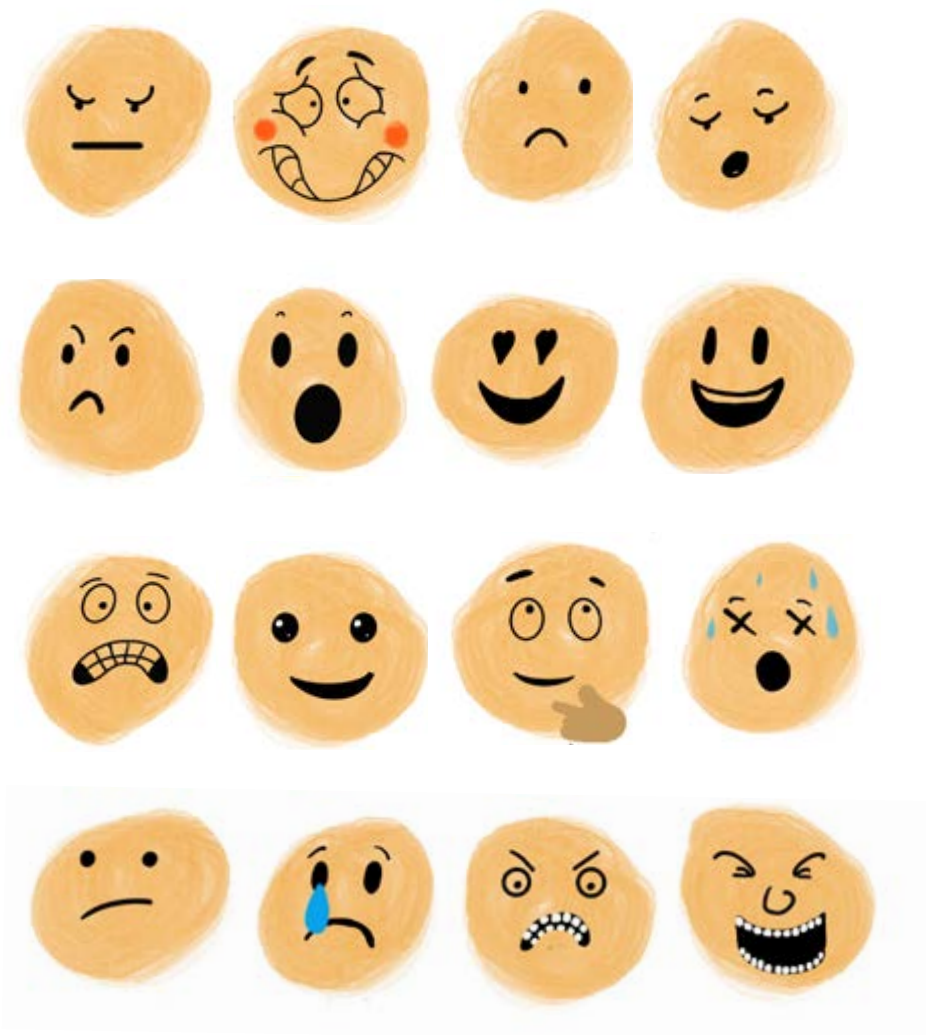
---

---

## Fitxa 5.2.

### “Dibuixos de cares que expressen sentiments”

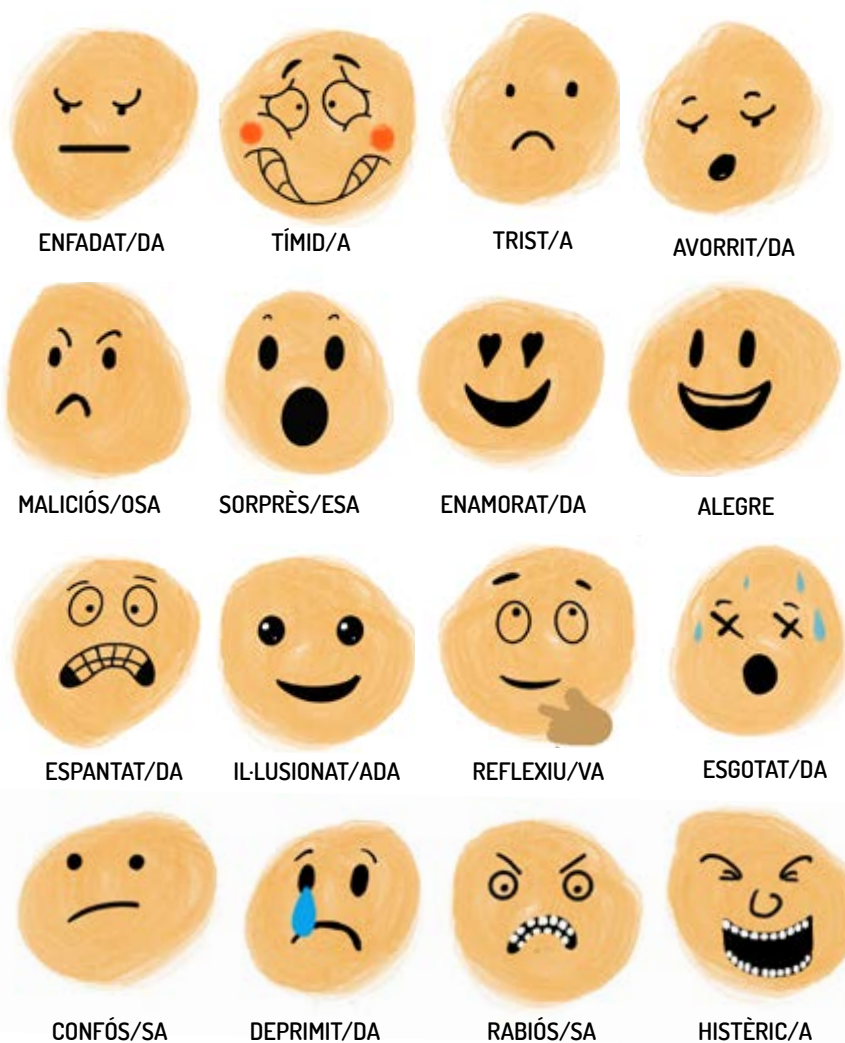
Anoteu a continuació, al costat de les figures, paraules que expressin sentiments agradables i desagradables:



## Fitxa 5.2.

### Dibuixos de cares que expressen sentiments

Clau d'interpretació per a la persona dinamitzadora:



## Fitxa 5.3.

### “El llenguatge de l’escolta activa”

“Veig que et sents ..... perquè .....”

“Veig que et sents ..... (substituir els punts per les paraules que expressen sentiments) perquè ..... (substituir els punts per la possible situació que ha provocat aquest sentiment)”

#### • Paraules que expressen sentiments

- Content/a
- Agradar
- Emocionat/da
- Apreciat/da
- Gran
- Bo/bona
- Bé
- Complagut/da
- Feliç
- Orgullós/a
- Enfadat/da
- Confós/a
- Decebut/da
- Temorós/a
- Dolgut/da
- Ignorat/da
- Trist/a
- Estimat/da
- Espantat/da
- Injust/a
- Infeliç
- Preocupat/da
- Vençut/da

#### Exemples de missatges que utilitzen l’escolta activa

“Sento que t’enfades amb mi perquè no vull que vagis a dormir aquesta nit a casa de la teva amiga”.

“Veig que et dol que el teu fill/a adolescent sigui molt exigent amb tu i això fa que t’angoixis”.

“Entenc que sentis que et menysprea perquè no escolta les teves idees”.

“Veig que et sents bé perquè has aprovat l’examen final”.

## Fitxa 5.4.

### “Missatges que no utilitzen l’escolta activa i missatges que sí”

#### SITUACIÓ 1:

El nostre infant està jugant al parc quan un altre li agafa una de les joguines. El nostre infant, quan se n’adona, es posa a plorar i es dirigeix al familiar per comentar-li:

- A.** Vinga, no ploris, no passa res.... juga amb les altres joguines i després demanarem que ens la torni.
- B.** Veig que t’entristeix, perquè t’han agafat una de les teves joguines, que et sembla si...

Complementar-ho amb una frase d’escolta activa:

---

#### SITUACIÓ 2:

INFANT: *“N’estic fart/ta! Mai puc jugar a futbol al pati, no em deixen!”*

- A.** Bé, no n’hi ha per tant!, tranquil·litzat i juga a una altra cosa...
- B.** Veig que la situació t’entristeix i molesta perquè et fa sentir malament.

Complementar-ho amb una frase d’escolta activa:

---

#### SITUACIÓ 3:

ADOLESCENT: *“Estic fatal! No hi ha dret, el meu xicot /xicota m’ha dit que lo nostre s’ha acabat, no podré viure sense ell/ella...”*

- A.** Vinga, no passa res... ets molt jove i podràs tenir tots els que vulguis!
- B.** Veig que et sents molt trist/ta i preocupat/da i que aquesta situació es molt important per a tu.

Complementar-ho amb una frase d’escolta activa:

---

# Fitxa 6.1.

## “Missatges jo”

Davant les situacions que es produeixen al nostre voltant, reaccionem amb diversos sentiments, tot pensant en les conseqüències que s'esdevenen d'aquestes situacions i pensaments. Tenint en compte això, hem de saber que el llenguatge positiu i motivador pot fer que l'adolescent se senti millor. També hem de saber que la forma de donar els missatges (tant la gesticulació com l'entonació) pot modificar la seva percepció. Així, doncs, els “Missatges jo” poden ensenyar als infants què ens provoquen les seves accions.

### Fórmula d'un “Missatge jo”

“Quan .....em sento ..... perquè .....”

“Quan veig que us baralleu (**situació**) em preocupo (**sentiment**) perquè us podeu fer mal (**conseqüència**)”.

### Exemples de frases

“Quan em crides, em sento humiliat/da, perquè veig que no em respectes”.

“Quan no fas les teves tasques, em sento incòmode/a, perquè sembla que vols que te les faci jo”.

### Crea exemples propis de “Missatges jo” amb possibles situacions familiars molt freqüents.

“Quan .....em sento ..... perquè”

“Quan .....em sento ..... perquè”



## Fitxa 6.2.

### “El llenguatge positiu i motivador per animar-se un/a mateix/a i animar les altres persones”

L'ús d'un llenguatge de caràcter positiu i motivador incrementa la confiança respecte de les accions i les decisions de l'adolescent, a més de millorar els vincles familiars. Tanmateix, hem d'anar en compte, perquè un mal ús de les frases pot tenir un efecte totalment contrari i posar l'adolescent en situació d'indecisió i inseguretat. Hem de tenir presents diversos factors clau quan volem motivar i animar:

#### 1. El nostre missatge provoca pensaments en les altres persones:

##### **Frase positiva**

- És genial el que has fet.
- Has tingut una bona idea.
- És agradable veure't gaudir.
- Com que no estàs satisfet/ta, què creus que podries fer per a estar-ho?
- Crec que aconseguiràs aquesta meta.
- Confio en les teves possibilitats per fer-ho.
- Confio en la teva opinió.
- No has pogut aconseguir encara el que vols, però acabaràs aconseguint-ho.
- Et vas esforçar molt en això. -Es nota que has progressat.
- Estàs millorant en això.

##### **Pensament provocat**

- Sento satisfacció perquè soc bo/ bona.
- Soc creatiu/va i llest/a.
- Sento plaer quan m'ho passo bé perquè m'estima.
- Puc millorar la meua situació perquè depèn de les meves accions.
- Soc capaç de fer-ho.
- Em valora i creu que tinc recursos per superar tasques difícils.
- Soc una persona de confiança.
- Val la pena l'esforç i la constància perquè hi haurà èxit.
- Considera que he fet una bona feina i he complert les expectatives.
- Estic en el bon camí; amb el temps faig les coses millor.
- Els meus esforços donen els seus fruits.

**2. No convé afegir un comentari final que pugui acabar sent contraproductiu: perquè pot arribar a desanimar, a produir la sensació que mai no es fa prou, que no s'arriba a les expectatives dels qui ens envolten, etc.**

Escolta, veig que t'has esforçat molt en això, però podries haver-ho fet encara millor.

Escolta, gràcies per preparar el sopar, però un altre dia intenta no embrutar tant la cuina.

Aquest missatge comporta dubtes a l'adolescent sobre l'afirmació realitzada.

**3. En altres ocasions la persona adulta pot directament comentar a l'adolescent que se li demana ajuda, i fer-la necessària. Això pot comportar per a l'adolescent una bona manera de fer sentir que la seva aportació és valorada per les persones adultes del seu entorn.**

M'agradaria que em donessis la teva opinió sobre...

Potser podries ajudar-nos amb aquest problema.

Ens podries dir què en penses, d'això; potser el teu punt de vista ens ajuda.

Tenim aquest problema; tu què en penses, d'això.

Has vist quin problema hi ha? Quina és la teva opinió? Què s'hauria de fer?

# Fitxa 7.1.

## “Activitats de relaxació”

### Tècnica 1: “Una dutxa especial”

- **Seqüenciació:** (Treball en subgrups formats per: familiar i infant)
  1. Ens asseiem còmodament i intentem tenir els braços i les cames estirades.
  2. L'infant, si vol, pot tancar els ulls. Agafem aire profundament i l'expulsem lentament. Ho repetim un altre cop.
  3. Simularem una dutxa sense pressa. Primer simularem que obrim l'aixeta i l'aigua tèbia cau lentament. Per això, farem petits tocs amb la punta dels dits pel coll, per les espatlles, pels braços, l'esquena, l'abdomen, etc., per tot el cos del nostre infant i sense pressa.
  4. A continuació, simularem que posem el gel a la mà i que fem massatges petits i suaus per tot el cos de l'infant, com si l'estiguéssim ensabonant.
  5. Tornem a obrir l'aixeta amb aigua calenta, de manera que torni a caure per sobre de l'infant fins que marxi tot el sabó. Anirem fent petits massatges amb la mà pel cos de l'infant per anar-li traient el sabó.
  6. Finalment, simularem que agafem una tovallola gran obrint molt els braços, i amb una gran abraçada embolicarem l'infant.
  7. Per acabar, tornarem a fer tres inspiracions profundes i deixarem anar l'aire molt lentament.

## Tècnica 2: "Visualització: el mar"

- Seqüenciació:

1. Recolza l'esquena a la cadira, posa els peus a terra i deixa que les mans descansin sobre les cames. Quan sentis aquest so (<<<<>>>>), tanca els ulls i no els obris fins que el tornis a sentir. Respira lentament pel nas. Nota com se t'infla la panxa quan entra l'aire i com es desinfla quan el treus pel nas.

[pausa]

2. Imagina't que ets en una platja de sorra blanca i suau. El mar té un color blau intens. El sol ho omple tot amb llum i amb els rajos daurats t'escalfa la pell. T'asseus a la sorra per escoltar el soroll de les onades que venen i van... Aquesta remor et relaxa i t'omple de tranquil·litat. Agafa aire lentament pel nas: quina olor de mar! Sent com se t'omplen els pulmons d'aquesta olor. Lentament, deixa anar l'aire pel nas. Fixa't que les ones venen i van, es mouen al mateix ritme que els teus pulmons quan respires. Agafes aire... i el treus... S'apropa una onada que comença a créixer. Agafa aire pel nas i nota com els pulmons se t'inflen amb força. A poc a poc, van creixent... Mira com l'onada es desfà a la sorra mentre treus lentament l'aire pel nas. Veus una altra onada que ve de lluny. Agafa aire pel nas i respira amb l'onada. Ella va creixent com els teus pulmons, a poc a poc. Treu l'aire pel nas i escolta el soroll que fa... És com el so de l'ona quan es desfà a la sorra de la platja.

[pausa]

3. Sents una agradable escalfor a la pell. Hi ha unes quantes gavines que juguen alegres mentre volen pel cel blau. Després de respirar amb les onades, et sents molt bé. Notes el teu cos més lleuger i amb més energia. Aquesta platja és teva i pots tornar-hi sempre que vulguis. Quan estiguis en un estat d'alteració nerviosa, d'empipament o tristesa, pots venir-hi i deixar que les onades t'ajudin a relaxar-te per sentir-te millor. Amb un gran somriure als llavis, t'acomia des de les ones, el sol, la sorra, les gavines i tot el teu mar tan especial.

[pausa]

4. A poc a poc, comença a moure els peus..., les mans... Ves tornant a l'aquí i l'ara. (<<<<>>>>) Ja pots obrir els ulls.

### **Tècnica 3: “Relaxació amb llimones”**

- **Seqüenciació:**

1. Ens asseiem còmodament en una cadira o estesos, amb els braços i les cames estirades.
2. Tanquem els ulls. Respirarem profundament tres cops seguits. Agafem aire a poc a poc. Sentim com se'ns omplen els pulmons. I a poc a poc anem expulsant l'aire lentament i amb suavitat.
3. Ara imagina't que tens dues llimones, una a cada mà. Intenta espremer-les al màxim, treure'ls tot el suc que porten a dins. Notem la tensió a les mans i als braços mentre les espremem.
4. A poc a poc, anem obrint les mans i deixant-les caure. Fixa't en la sensació que tens a les mans i als braços, com els notes relaxar-se.
5. Pensa com et sents. Digues-te a tu mateixa: “estic bé”, “estic relaxada”, i nota cada punta dels dits de les mans i els braços.
6. Ara ens imaginem que som un gat molt mandrós i volem estirar-nos. Estira els braços, aixeca'ls per sobre del cap i porta'ls cap enrere. Mentre ens estirem, anem inspirant i expirant lentament.
7. Notem la tensió que tenim als braços. Ara, a poc a poc, deixem caure els braços al costat del cos.
8. Fixa't en la sensació que tens als braços, com de relaxats estan i com de relaxada et sents.
9. Tornem a inspirar profundament, omplint els pulmons al màxim i expulsem l'aire molt lentament.
10. Ens diem coses positives, com ara “que bé que ho he fet”, “que relaxada que em sento” i ens adonem del nostre estat d'ànim.
11. Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens ajudarà.

## Fitxa 7.2.

### “Anunci publicitari de mi mateix/a”

Fes un llistat d'almenys 5 qualitats positives de la teva persona (corporals, del teu caràcter, mentals, culturals, pel que fa a les relacions personals, com a membre d'una família o d'un grup, d'habilitats, destreses, etc.)

1.

2.

3.

4.

5.

#### En cas de no arribar a 5, llegeix la guia d'exemples:

- Determinació
- Capacitat per fer amics
- Entusiasme
- Perseverança
- Simpatia
- Valentia
- Dinamisme
- Confiança en un mateix/a
- Cortesia
- Paciència
- Capacitat d'observació
- Força de Voluntat
- Previsor/a
- Sensibilitat
- Comunicatiu
- Sentit de l'humor
- Comprensiu/a
- Ballar
- Fiable
- Alegre
- Responsable
- Capacitat d'escolta
- Expressiu/a
- Animós/a
- Organitzat
- Capacitat de concentració
- Bona veu
- Iniciativa
- Equànime
- Generositat
- Cordialitat
- Franquesa
- Adaptable
- Honest
- Obert/a
- Habilitats manuals
- Afectuós/a
- Pensament lògic
- Treballador/a
- Persistent
- Independent
- Creatiu/a
- Original
- Solidari/a
- Aconseguir lligar
- Mantenir un secret
- Escriure sense faltes
- Aconseguir parlar en públic
- Llegir bé
- Resoldre un problema
- Aprendre
- Cantar
- Ajudar als altre

## Fitxa 7.3.

### “Com em veuen els que m’estimen”

#### Un/a germà/ana o cosí/sina

Nom: \_\_\_\_\_

Li agrada de mi:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Segons ell/ella puc millorar en:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Un/a mestre/a

Nom: \_\_\_\_\_

Li agrada de mi:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Segons ell/ella puc millorar en:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Un amic/amiga

Nom: \_\_\_\_\_

Li agrada de mi:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Segons ell/ella puc millorar en:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Respon a les següents preguntes:**

**1.** Com et sents en conèixer el que els altres pensen de tu?

---

---

---

---

**2.** Com et sents en conèixer les coses que, segons altres persones, pots millorar?

---

---

---

---

**3.** Coincideix la teva visió amb la visió dels altres? Per què?

---

---

---

---

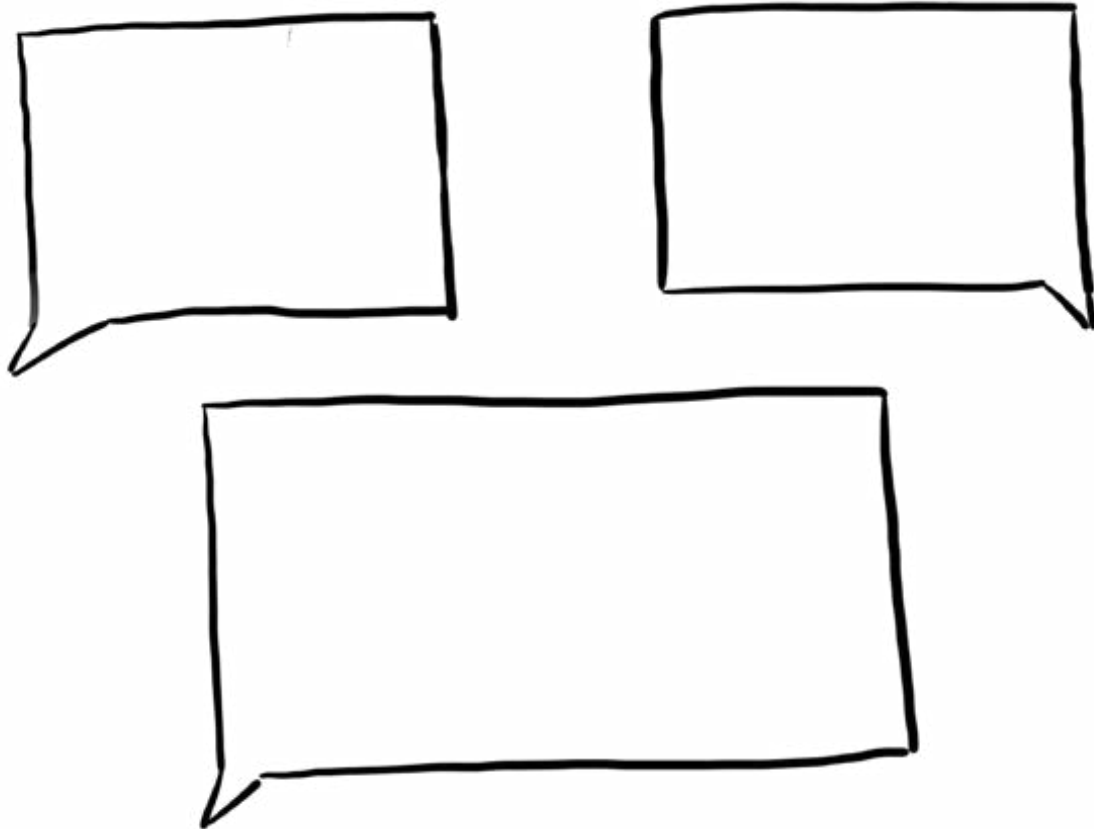




## Fitxa 7.4.

### “Compromís-regal”

Em comprometo a fer el següent “Compromís-regal”:

Three hand-drawn speech bubble outlines are provided for writing a commitment. Two are smaller and positioned side-by-side at the top, while the third is larger and centered below them.

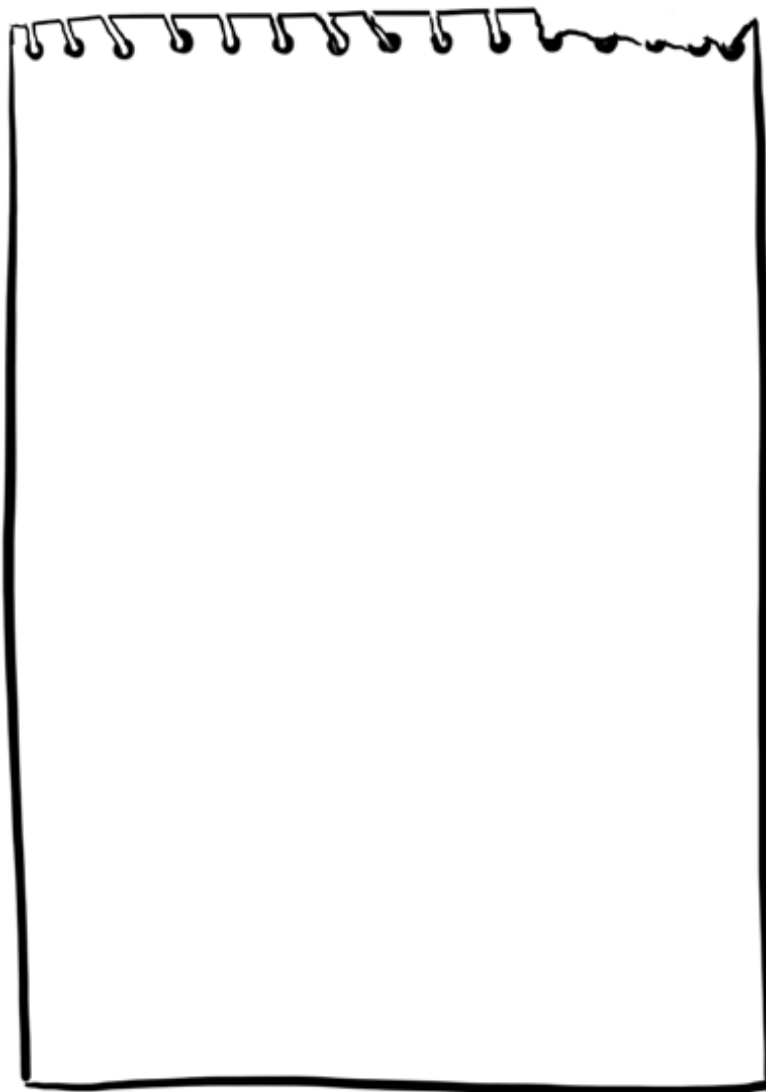
Data: \_\_\_\_\_

Signat: \_\_\_\_\_

## Fitxa 7.5.

### “Cura de l'altre/a”

El meu compromís és:



Data:

---

Signat:

---

## Fitxa 8.1.

### “Mètode d’exploració d’alternatives”

**Passos:**

1. Identificar quin és el problema.
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d’aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar en com es posarà en pràctica l’alternativa.
6. Posar en pràctica l’alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

És important que en utilitzar el “Mètode d’exploració d’alternatives”, tant les alternatives de solució com la manera de posar-les en pràctica siguin proposades per l’adolescent, i matisades, si és el cas, per les famílies, quan sigui necessari.

Amb aquest mètode, les famílies poden ajudar l’adolescent.

- Assumir la responsabilitat de resoldre els problemes.
- Desenvolupar la capacitat de tolerar frustracions si les coses no surten com esperen.
- Acceptar les conseqüències de les decisions.

## Fitxa 8.2.

### “Cas per practicar el mètode d’exploració d’alternatives”

- **Familiar:** Com vas aquesta setmana amb les matemàtiques?
- **L’ adolescent:** No ho sé. La “profe” posa exercicis molt difícils.
- **Familiar:** Sempre dius el mateix. El que has de fer és estudiar més.
- **L’ adolescent:** Jo faig el que puc, però mai està bé...! No sé què més fer...!
- **Familiar:** Ja t’ho estic dient: estudiar més i deixar de jugar tant amb la consola.
- **L’ adolescent:** Deixa’m en pau. Tu què sabràs!
- **Familiar:** No em parlis d’aquesta manera!
- **L’adolescent:** Deixa’m en pau!

(L’ adolescent surt enfadat/da de l’habitació amb un cop de porta).

## Fitxa 8.3.

### “Cas resol’t”

#### 1. Identificar i comprendre clarament el problema.

- **Familiar:** Com vas aquesta setmana amb les matemàtiques?
- **L’adolescent:** No ho sé. La “profe” posa exercicis molt difícils...
- **Familiar:** Sembla que estàs desanimat/da per allò que espera la professora.

#### 2. Proposar possibles alternatives per solucionar el problema.

- **L’adolescent:** Jo faig el que puc, però mai està bé...! No sé què més fer...!
- **Familiar:** No saps com fer el que ella vol? (escolta activa)
- **L’adolescent:** No, i si suspenc..., llavors a casa us enfadeu!
- **Familiar adult/a:** Vols que mirem de trobar una solució junts?
- **L’adolescent:** Quina solució?
- **Familiar:** Bé, no ho sé encara. Però, potser, si en parlem podem trobar alguna cosa. Què et sembla?
- **L’adolescent:** Bé.
- **Familiar:** Què se t’acudeix a tu que podries fer?
- **L’adolescent:** Potser he d’estudiar més, però no sé d’on treuré el temps. Ja estudio tot el que puc!
- **Familiar:** Així que estudiar més és una idea, però no estàs a gust amb això perquè no saps d’on treuràs el temps.
- **L’adolescent:** Sí.
- **Familiar:** Bé, aquesta és una possibilitat. Busquem més idees i a veure quantes se’ns n’acudeixen, encara que siguin molt rares, no importa. Les anotaré totes en aquest paper. Què et sembla?

### 3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.

- **L'adolescent:** Bé.
- **Familiar:** D'acord, se t'acudeixen altres idees?
- **L'adolescent:** No.
- **Familiar:** Has dit que no saps el que vol la professora. Com pots esbrinar-ho?
- **L'adolescent:** No ho sé.
- **Familiar:** Si el teu amic Pere tingués aquest problema, què li diries que fes?
- **L'adolescent:** Doncs li diria que li preguntés a la professora què vol.
- **Familiar:** Creus que tu podries fer això mateix també?
- **L'adolescent:** Potser, no ho sé.
- **Familiar:** És, com a mínim, una possibilitat?
- **L'adolescent:** Sí...
- **Familiar:** Bé, fins ara has comentat que pots dedicar més temps a estudiar o preguntar-li a la professora què vol. Alguna altra idea?
- **L'adolescent:** No se me n'acudeix cap.

### 4. Escollir una alternativa com solució. .

- **Familiar:** D'acord, tens dues idees. Anem a repassar cada una. Què hi ha sobre estudiar més?
- **L'adolescent:** No tinc temps.
- **Familiar:** Doncs això no és una cosa que vulguis fer; i preguntar-li a la professora?
- **L'adolescent:** Bé, puc intentar-ho.

### 5. Concretar com és posarà en pràctica aquesta alternativa.

- **Familiar:** Com ho faràs?
- **L'adolescent:** Puc parlar amb ella quan acabi la classe o la tutoria per veure què s'ha de fer en aquesta assignatura.
- **Familiar:** Què li diràs?
- **L'adolescent:** No ho sé encara.
- **Familiar:** Fa una estona has dit que no saps com fer les coses com ella vol. Què et sembla si li ho expliques i li dius que vols fer la feina bé i que et doni algunes pautes?
- **L'adolescent:** Sí, potser sí.
- **Familiar adult/a:** Estàs a gust amb aquesta idea?
- **L'adolescent:** No gaire...

### 6. Posar en pràctica l'alternativa.

- **Familiar:** Vols provar-ho i a veure què passa?
- **L'adolescent:** D'acord, puc intentar-ho.
- **Familiar adult/a:** Quan parlaràs amb ella?
- **L'adolescent:** Demà.

### 7. Fixar un moment per revisar si funciona aquesta alternativa.

- **Familiar:** Després de parlar amb ella, vols que comentem com t'ha anat?
- **L'adolescent:** Molt bé.

## Fitxa 8.4.

### “Identificació de casos propis”

#### Passos:

1. Identificar quin és el problema
2. Proposar possibles solucions o alternatives.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
6. Posar en pràctica l'alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

#### Exemple cas 1:

Escriure el problema que podria resoldre's aplicant aquest mètode

---

---

---

---

#### Exemple cas 2:

Escriure el problema que podria resoldre's aplicant aquest mètode

---

---

---

---



## Fitxa 9.1.

### “Mètode ‘guanyar-guanyar’ per a la resolució de problemes i la negociació”

#### Passos:

1. Identificar el problema entre les parts (familiar i adolescent).
2. Proposar solucions entre les parts.
3. Escollir-ne una que sigui adequada per a tothom.
4. Decidir què farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat. Aquestes conseqüències han de ser proporcionades i lògiques en relació amb la situació que es tracta.
5. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona. A vegades pot ser necessari fer alguns ajustaments en els acords que s'han pres.

Per mitjà dels processos de negociació, familiars i adolescents poden arribar a acords per solucionar problemes.

Els processos de negociació tenen èxit quan les parts arriben a un acord que els beneficia a tots. Quan es negocia, les parts obtenen més del que obtindrien enfrontant-se, encara que no obtinguin el que inicialment volien.

Es tracta d'arribar a situacions de “guanyar-guanyar”, en què tots guanyen alguna cosa, en lloc de situacions de “guanyar-perdre” en què una part guanya i l'altra perd.

En els processos de negociació s'ha d'utilitzar adequadament les habilitats emocionals i de comunicació.

**És important:**

- Mostrar tranquil·litat.
- Evitar dir "tu has de, tu hauries, tu has".
- Mostrar respecte i confiança envers l'altra persona.

**Quan els processos de negociació no funcionen, pot ser per alguna de les causes següents:**

- Complir només a vegades el que s'ha acordat o aplicar les conseqüències només a vegades.
- Sentir llàstima de l'altra part.
- Estar massa preocupat pel que pensen les altres persones.
- Parlar massa.
- Escollir un moment no apropiat.
- Sentir i transmetre hostilitat.
- Tenir motius ocults.
- Fer de detectiu per controlar l'altra persona.
- No confiar en l'altra persona.

## Fitxa 9.2.

### “Cas per practicar el mètode ‘guanyar-guanyar’”

En l'exemple següent, el familiar crida l'atenció a l'adolescent, de 15 anys, perquè passa molt temps a l'ordinador/Internet i això impedeix que assumeixi altres responsabilitats familiars, com ara treure el gos a passejar, fregar els plats, la qual cosa entorpeix la convivència

- **Familiar:** Au va, deixa ja l'ordinador. No fas altra cosa durant el dia que enganxarte a Internet, sense fer res més. Ni reculls la teva roba, ni ajudes en les tasques de neteja, ni treus el gos... I ho hem d'acabar fent nosaltres per tu!
- **L'adolescent:** arriba a la taula): No exageris! No veig que estigui tant de temps a l'ordinador!
- **Familiar:** Sembla que et fa gràcia el que dic. Doncs no en té cap, de gràcia.
- **L'adolescent:** Bé, és que sembla que a tu et molesta que parli amb els meus amics, pengi fotos...
- **Familiar:** Ah, sí? El que em molesta és que estiguis a l'ordinador i després hagi de treure jo el gos!
- **L'adolescent:** Doncs tu també estàs tot el dia amb Internet.
- **Familiar:** El que em faltava, que jo no pogués utilitzar-lo! Apa, deixa de dir bestieses abans que m'escalfi...!
- **L'adolescent:** (murmurant): Bah! quin fàstic! Sempre igual, sempre ha de ser el que tu diguis...!

## Fitxa 9.3.

### “Cas resol’t”

En l'exemple següent, el familiar intenta resoldre amb l'adolescent de 15 anys què pot fer amb l'ús de l'ordinador, perquè hi passa molt temps i obliga els altres membres de la família a fer part de les seves responsabilitats domèstiques.

#### 1. Identificar i definir clarament el problema que existeix entre les parts, familiar i l'adolescent + “Missatge ‘jo’”

- **Familiar:** Mira, vull parlar amb tu. Em molesta que passis molta estona davant de l'ordinador, perquè fa que m'hagi d'ocupar de coses que et pertocuen a tu, alhora que també em preocupa que tantes hores davant de la pantalla repercuteixi en el teu descans. Te'n vas a dormir massa tard i dorms poques hores.
- **L'adolescent:** Que exagerat/da! No veig que estigui tant de temps a l'ordinador!
- **Familiar:** Sembla que et molesta que t'ho digui.
- **L'adolescent:** Bé, és que sembla que a tu et molesta que jugui amb els meus amics, pengi fotos...!
- **Familiar:** Que t'estic dient que no utilitzis l'ordinador? No és això. Estic intentant trobar la manera que tots l'utilitzem i que no afecti les nostres responsabilitats.
- **L'adolescent:** Doncs a vegades ets tu que estàs a l'ordinador quan et toca parar la taula.

## 2. Proposar solucions entre les parts

- **Familiar:** Molt bé. M'imagino que a vegades també hi passo massa estona i hauré de controlar-ho. Et sembla que busquem una solució compartida?
- **L'adolescent:** No ho sé... Bé, molt bé.
- **Familiar:** Què et sembla si proposem algunes idees? Busquem totes les solucions que se'ns acudeixen, sense importar com et semblin d'estranyes i sense criticar-les. Hi estàs d'acord? (l'adolescent accepta). Què se t'acudeix?
- **L'adolescent:** Abans que tu treguis a passejar el gos, podries esperar que acabi amb l'ordinador perquè ho pugui fer jo.
- **Familiar:** És una idea, ho anotem. Què més podríem fer?
- **L'adolescent:** No se m'acudeix res més.
- **Familiar:** Podríem limitar-nos a 1 hora al dia davant de l'ordinador.
- **L'adolescent:** Ostres això no!
- **Familiar:** Crec que hem dit que aniríem anotant les idees en aquest moment i les comentariem després.
- **L'adolescent:** Bé... però, per què no fixem més hores? Menys quan hagi de fer un treball per a classe, és clar!
- **Familiar:** Molt bé, ho anotaré amb les altres idees. Què més?
- **L'adolescent:** No tinc més idees.
- **Familiar:** Llavors anem a veure les que tenim. El/la familiar i l'adolescent analitzen les tres idees.

**Idea 1:** L'adolescent no vol que el/la familiar tregui el gos en el seu lloc. El/la familiar hi està d'acord si no triga massa a fer-ho quan toca, perquè l'animal té unes necessitats. Això és una conseqüència lògica i proporcionada a la proposta de l'adolescent, que tot i que no hi està totalment d'acord, en el fons entén l'observació que se li fa.

**Idea 2:** L'adolescent no vol limitar tant el temps d'ús de l'ordinador.

**Idea 3:** Tant l'adolescent com el/la familiar estan d'acord que es podrien assignar més temps cadascun però limitant-lo.

### **3. Escollir una que sigui adequada per a totes les parts.**

- **Familiar:** Tenim dues idees en les quals sembla que estem d'acord: esperar una mica a la hora de treure el gos i assignar hores per a l'ús de l'ordinador. Quina volem?

- **L'adolescent:** Jo vull que m'augmentis el saldo del mòbil per poder utilitzar-lo quan pugui treure el gos una mica més tard, perquè quan toca fer-ho és quan tinc més amics i amigues connectats.

El/la familiar i l'adolescent acorden que es repartiran els moments de treure el gos a passejar.

### **4. Decidir que farà cada part per posar en pràctica aquesta solució i proposar les conseqüències que s'aplicaran si alguna de les parts no compleix el que s'ha acordat.**

Quan l'adolescent necessiti que sigui el/la familiar qui tregui el gos, a canvi farà una de les tasques d'aquest/a, com ara rentar els plats o estendre la roba.

## **5. Posar en pràctica la solució i analitzar si funciona.**

Decideixen, també, que valoraran com funciona aquesta solució durant dues setmanes i aleshores tornaran a parlar del tema.

A vegades, el procés de negociació es pot interrompre abans d'arribar a un acord si no apareix una solució vàlida en aquest moment per a ambdues parts. Si això passa, pot ser que les parts decideixin tornar a intentar-ho en altre moment des del pas 2, proposant noves solucions entre les dues parts. Però si el problema necessita ser resolt de forma immediata i tots els esforços que s'han fet per intentar-ho de mutu acord no aconsegueixen resultats perquè l'adolescent no vol implicar-s'hi raonadament, llavors pot ser que el/la familiar hagi de prendre una decisió unilateral en el mateix moment. Més endavant pot ser que pugui tornar a oferir a l'adolescent una nova oportunitat per discutir el problema. Podria expressar-ho de la manera següent:

«Sembla que ara no podem trobar una solució raonable que ens agradi, així que de moment ho decidiré jo. Potser podem intentar tornar-ne a parlar d'aquí a uns dies per veure si aconseguim arribar a un acord.»

De vegades pot ser que l'adolescent es negui totalment a negociar. En aquest cas, també pot ser que el/la familiar hagi de prendre la decisió, però ja li haurà donat l'oportunitat d'expressar-se, encara que no la vulgui acceptar, i l'adolescent serà conscient que és un gest de respecte per part del/de la familiar, encara que no ho vulgui reconèixer davant seu. Per tant, la decisió que prengui el/la familiar no podrà ser entesa com una imposició.

## Fitxa 9.4.

### Identificació de casos propis

#### Passos:

1. Identificar quin és el problema
2. Proposar possibles solucions o alternatives al problema.
3. Pensar en les possibilitats i limitacions de cada alternativa.
4. Escollir una d'aquestes alternatives com a solució.
5. Pensar com es posarà en pràctica l'alternativa.
6. Posar en pràctica l'alternativa.
7. Fixar un moment per revisar si funciona.

#### Cas 1:

Escriure el problema que podria resoldre's aplicant aquest mètode.

---

---

---

---

#### Cas 2:

Escriure el problema que podria resoldre's aplicant aquest mètode.

---

---

---

---



# Fitxa 10.1.

## Horari setmanal

### Exemple d'horari setmanal:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
24 a 7h	Dormir					Dormir	Dormir
7 a 8h	Preparar i vestir els nens						
8 a 9h	Portar els nens a l'escola						
9 a 10h	Viatjar en metro					Compra setmanal	Treball domèstic
10 a 17h	Feina						
17 a 18h	Viatjar en metro					Lleure	
18 a 18:30h	Jugar al parc amb els nens	Mirar la TV		Tasques domèstiques	Jugar al parc amb els nens		
18:30 a 21h	Deures escolars						
21h a 24h	Preparar menjar i tasques domèstiques						

### Exemple d'horari setmanal:

Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

## Fitxa 10.2.

### “Rutines, hàbits i límits”

#### Rutines i hàbits...

- Fer encàrrecs
- Endreçar l'habitació
- Fer deures escolars
- Comprar
- Complir compromisos
- Preparar menjar
- Estalviar
- Tenir cura d'altres
- Ser treballador
- Saber participar
- Ser respectuós
- Saber estar sol
- Estudiar
- Bona higiene
- Respectar a
- Altres...

## Fitxa 10.3.

### “Reptes familiars”

Quines coses vols complir:

•

---

•

---

•

---

•

---

Quines coses vols evitar:

•

---

•

---

•

---

•

---

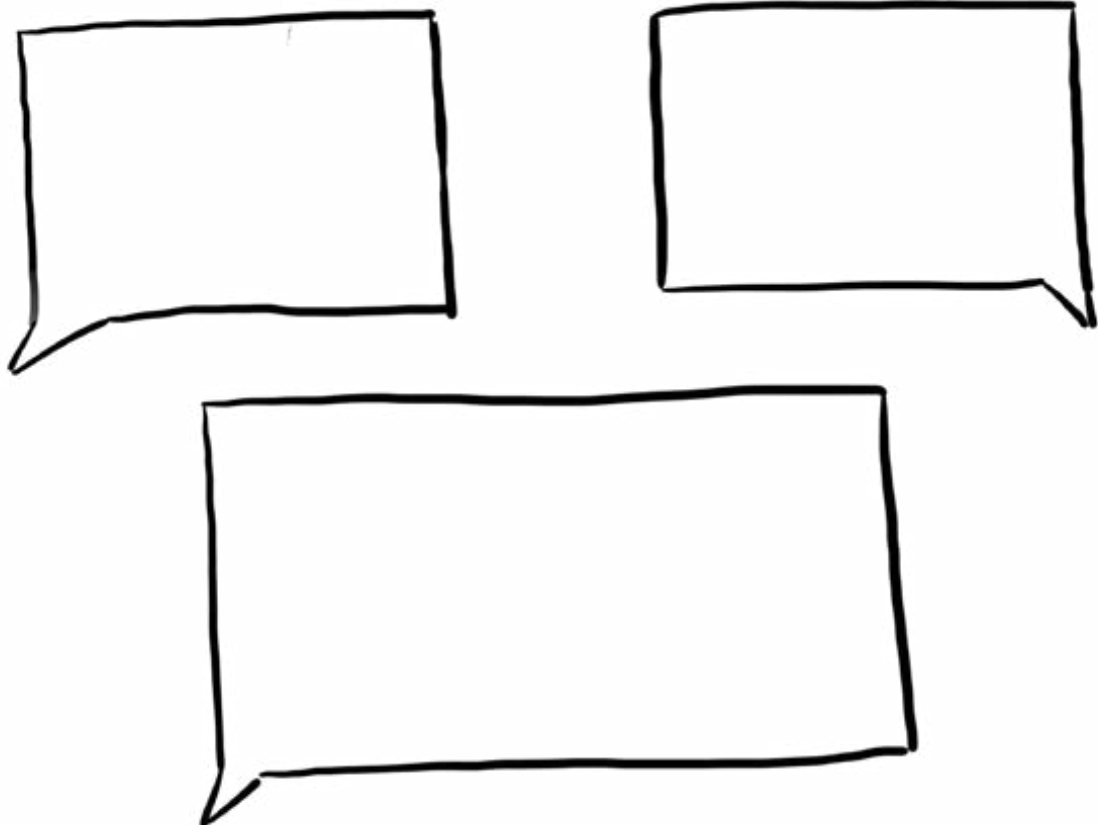
## Fitxa 10.4.

### “Nous hàbits de millora”

Personal - Parella

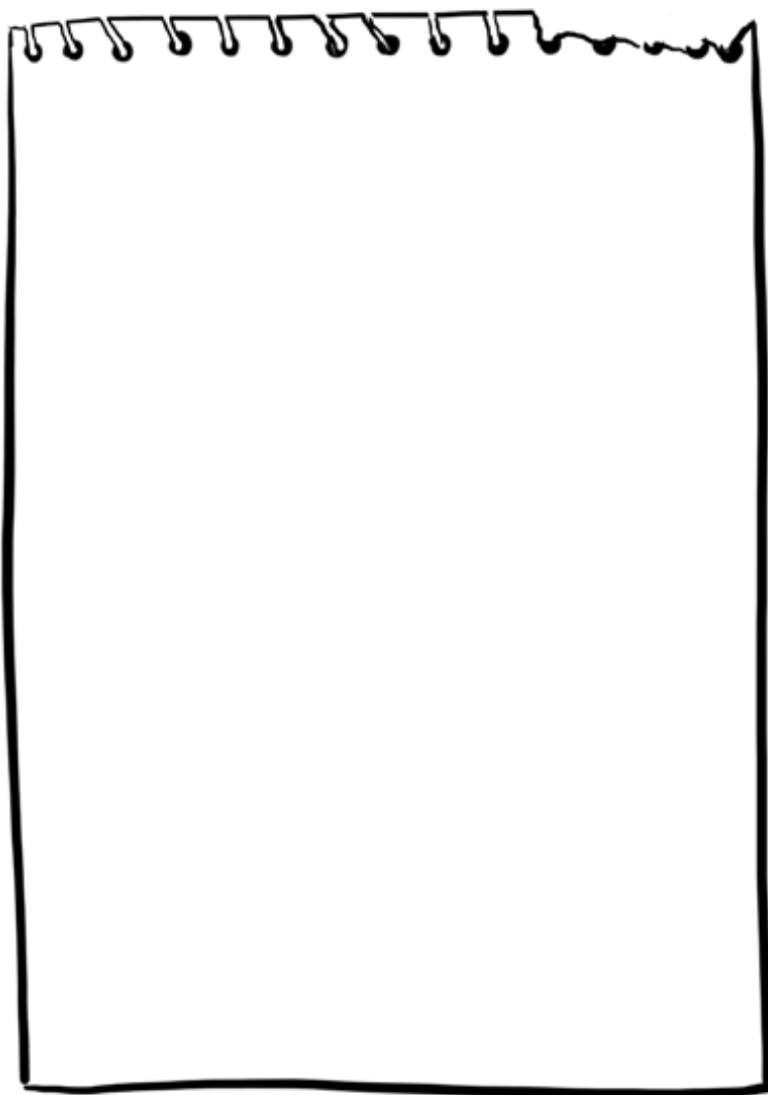
Família

Adolescents



## Fitxa 10.5.

“Notes de nevera”



## Fitxa 11.1.

### “Cas per practicar l’aplicació de conseqüències coherents”

El/la familiar té el costum de recollir la roba bruta del terra de l’habitació de l’adolescent de 13 anys per rentar-la. Amb això, l’adolescent es desentén de la seva responsabilitat de fer-ho, però quan alguna cosa que es vol posar no està neta, ho retreu.

- **L’adolescent:** (arriba del centre escolar i s’explica): Avui no he pogut fer esport perquè tenia la roba bruta. Ostres!, a veure si t’hi fixes més quan reculls la roba, que després em criden l’atenció a classe!
- **Familiar:** (amb sorpresa): Jo creia que t’ho havia rentat tot. Doncs no sé què devia passar...
- **L’adolescent:** Doncs per culpa teva no he pogut fer gimnàstica i el professor s’ha enfadat amb mi; així que... a veure si tens més cura!  
Aquesta situació provoca una relació tensa perquè l’adolescent és molt exigent amb l’altre, que, per la seva banda, sent frustració i culpa.

## Fitxa 11.2.

### “Cas resol’t”

El/la familiar tenia el costum de recollir la roba bruta del terra de l’habitació de l’adolescent de 13 anys per posar-la a rentar. Amb això, l’adolescent es desentenia de la responsabilitat; però quan oblidava alguna cosa, ho retreia. Això provocava una relació tensa, perquè l’adolescent es mostra molt exigent, i això fa sentir al/a la familiar frustració i culpabilitat. En un moment donat, es va parlar amb tranquil·litat del tema.

- **L’adolescent:** (arriba del centre escolar i s’explica): Avui no he pogut fer gimnàstica perquè tenia la roba d’esport bruta. Ostres!, a veure si tens més cura quan rentes la roba, que després em criden l’atenció a classe!
  - **Familiar:** Bé, veig que avui vens alterat/da del centre. Seiem un moment amb tranquil·litat per veure què ha passat (escolta activa).
  - **L’adolescent:** De què vols que parlem? Ja t’ho he dit i, a més, ara me n’he d’anar a anglès.
  - **Familiar:** D’acord. Llavors parlarem quan tornis de classe.
- (Després d’una estona, l’adolescent torna a casa).
- **Familiar:** Potser que parlem ara del que ha passat avui al centre.
  - **L’adolescent:** Per què vols que en parlem? Ja t’he dit què ha passat: no em vas rentar la roba d’esport i el professor m’ha cridat l’atenció.

- **Familiar:** Entenc que t'hagis disgustat perquè no la tenies i t'han cridat l'atenció (escolta activa). Jo creia que te l'havia rentat però no sé el que va passar ("Missatge jo"). He pensat que, perquè això no torni a passar, és millor que t'encarreguis tu de posar-ho tot al cistell de la roba bruta, perquè tu saps millor que està brut i quan ho necessites.

- **L'adolescent:** Sí, és clar, a sobre ara vols que jo faci la teva feina.

- **Familiar:** Crec que penses que recollir la teva roba bruta és cosa meua (escolta activa), però en realitat és cosa teua, perquè tu ets qui ho ha de fer. Jo he fet aquesta feina fins ara, però ja ets gran i tu saps millor que jo que està brut ("Missatge jo" + establiment de límits). A partir d'avui, portes tu la roba al cistell de la roba bruta i si necessites que es renti alguna cosa abans, m'ho dius (establiment de normes + possibilitat de cooperació). Procura que no se t'oblidi res perquè no torni a passar el mateix que avui (conseqüències coherents).

Al principi l'adolescent no volia assumir aquesta responsabilitat ni fer aquesta tasca, però va haver de fer-ho si volia tenir la roba que necessitava a punt i evitar-se la molèstia que els professors li cridessin l'atenció.





## Fitxa 11.3.

### Identificació de casos propis

#### Exemple cas 1:

1. Descriure un comportament inadequat de l'adolescent per a la seva edat.

---

---

---

2. Descriure què acostuma a fer la família davant aquest comportament inadequat de l'adolescent.

---

---

---

3. Identificar les conseqüències coherents que es podrien aplicar a aquest cas per facilitar que l'adolescent pugui aprendre a regular el comportament:

---

---

---

#### Exemple cas 2:

1. Descriure un comportament inadequat de l'adolescent per la seva edat.

---

---

---

2. Descriure què acostuma a fer la família davant d'aquest comportament inadequat de l'adolescent.

---

---

3. Identificar les conseqüències coherents que es podrien aplicar a aquest cas per facilitar que l'adolescent pugui aprendre a regular el seu comportament.

---

---



La  
família,  
la millor  
escola

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 Agència  
de Salut Pública