

**Somriu! Són adolescents...**

Marc Ros i Companys

Psicòleg

<https://www.marcroscompanys.cat>

[marc.ros@copc.cat](mailto:marc.ros@copc.cat)



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya  
Subdirecció General de Drogadependències

Somriu! Són adolescents....

## Els objectius del taller

- Reflexionar al voltant de l'adolescència i les habilitats parentals positives
- Comprendre l'adolescent
- Repensar el rol de pares/mares en el context socioeconòmic actual
- Augmentar la confiança en l'exercici de la paternitat i la maternitat



**Punt de partida...**



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**  
Subdirecció General de Drogodependències

Somriu! Són adolescents...

## L'adolescència

“Els joves d'avui adoren el luxe, tenen maneres pèssimes i menyspreen l'autoritat; mostren poc respecte vers els seus superiors i s'estimen més la conversa insulsa que l'exercici; els nois són ara els tirants i no els servents de les seves llars: ja no s'aixequen quan algú entra a casa; no respecten als pares, conversen entre ells quan estan en companyia de persones grans, devoren el menjar i tiranitzen els seus mestres”

Sòcrates, segle IV a. C.



# Activitat: Un viatge a la nostra adolescència...



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**  
Subdirecció General de Drogodependències

- ❖ Explorador/a reprimít/da
- ❖ Vividor/a
- ❖ Diversos/es: diferents formes d'expressar, ser i viure

Jaume Funes

**Una definició....**



Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**  
Subdirecció General de Drogodependències

## Adolescència al s. XXI

- Accés a un món fluïd, infinit i inabastable.
- Vida virtual – vida real.
- Gran diversitat models i opcions identitàries (p.e. [diversitat sexual](#)).
- Imperatiu de Ser Feliç



## 4 GRANS MITES

1. Adolescència turbulenta
2. Adolescència passatgera
3. Adolescència conflictiva
4. Adolescència incomprensible



<http://periferics.blogspot.com/2011/05/one-minute-puberty.html>



## Quatre grans qüestions

1. Edat de canvis físics, psicològics i socials important
2. Individuació: la identitat personal com a instància cabdal
3. El sentiment de pertinença i la necessitat de suport i protecció
4. Època de transició al món adult: trobar un lloc al món

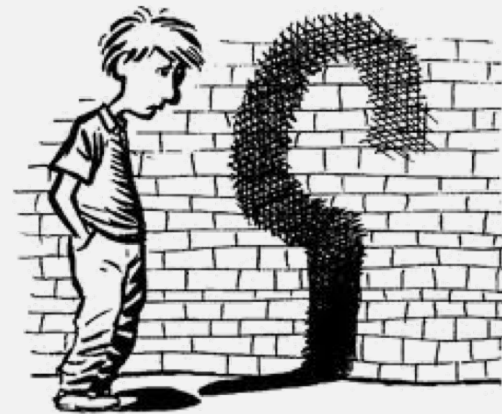


## Crisi de l'adolescència:

- Dol pel cos de la infància
- Dol pels pares/mares (família) de la infància
- Dol per la identitat i el rol infantil



Crisi d'identitat







Lara está creciendo  
a pesar suyo descubriendo  
que crecer es ir perdiendo  
las ventajas que nos daba la niñez

Lara está creciendo  
a pesar nuestro sorprendiendo  
por lo rápido que pasa el tiempo  
y en el horizonte la vejez

*Lara atravesando el túnel de la confusión  
Lara que no sabe lo que es bueno y lo que no*

Lara pretendiendo  
ser más rápida que el viento  
y escogiendo sólo aquello  
que la vida nos regala con placer

Lara que se siente triste que se siente rara  
Lara hace equilibrios en el puente que separa  
el pasado del mañana

Lara discutiendo  
lo sencillo y lo complejo  
ignorando los consejos  
inventando por sí misma el devenir

Lara decidiendo  
qué hay que hacer con este incendio  
y se quema con el fuego  
de la vida y el impulso de vivir

Lara atravesando el túnel de la confusión...

Lara está creciendo  
y se observa en un espejo  
que confunde su reflejo  
pero busca porque quiere ser feliz

Lara que se siente triste que se siente rara...

**lara** → revolución  
hormo



Pedro Guerra. Vidas



Creixement saludable i respectuós

Satisfacció – Frustració



DOSI ÒPTIMA



## Connectar amb els fills/es: el vincle afectiu

El vincle, proporciona la seguretat emocional del nen, és a dir, ser acceptat i estimat incondicionalment.

**Construir un vincle afectiu adequat és fonamental pel desenvolupament del sentit de seguretat i confiança** del nostre fill o filla, això implica expressar obertament l'afecte que sentim, fer sentir a l'altre estimat, i acceptar-lo amb les seves qualitats i limitacions.

## Connectar amb els fills/es: el vincle afectiu

**Els vincles afectius que generem durant els primers anys de vida són essencials en la construcció de la nostra identitat i el nostre equilibri emocional.**

Les persones, que no han tingut un **vincle segur** amb els seus pares o figures de referència, o haver establert vincles afectius no saludables, els fa vulnerables, mentre que una persona amb vincle segur, tendeix a desenvolupar la **resiliència** davant una situació adversa.

A l'adolescència es produeix un canvi/trencament del vincle amb les figures parentals, al mateix temps, que estableix vincle amb altres figures, com ara els amics o altres adults.



## Connectar amb els fills/es: el vincle afectiu

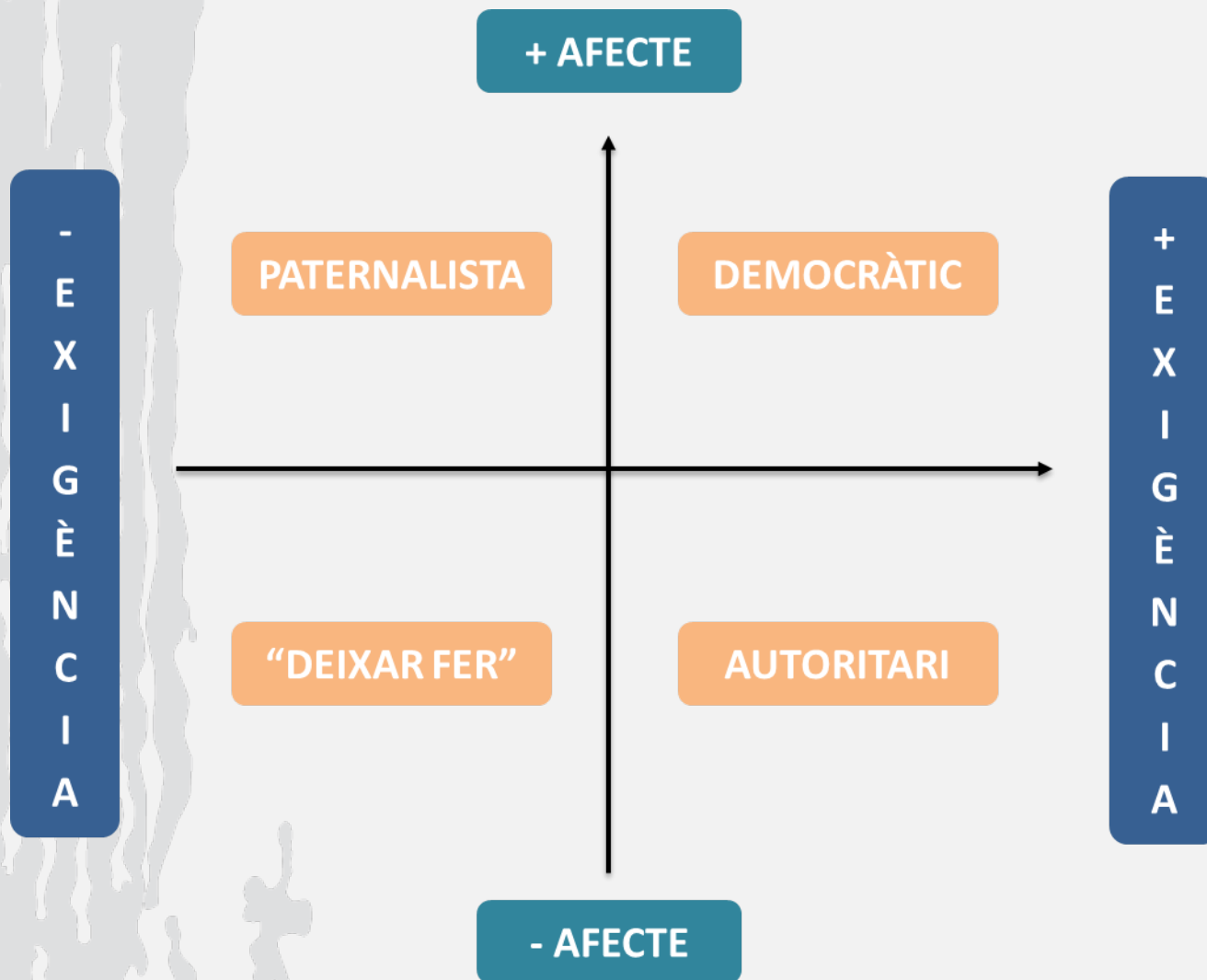
### Com millorar el vincle:

Crear uns lligams afectius saludables amb els fills no és només dedicar-hi temps sinó buscar la qualitat en aquestes relacions de comunicació i expressió de sentiments.

- a) *Saber escoltar als nostres fills és la clau*
- b) *L'empatia parental*
- c) *Aprendre a parlar dels nostres sentiments i emocions*
- d) *Ser coherents i predictibles*
- e) ***Incrementar els temps d'oci junts, cal tenir en compte que crear uns lligams afectius saludables amb els fills/es no només és qüestió de dedicar-hi més temps sinó buscar la qualitat en aquestes relacions. És a dir, no n'hi ha prou que estiguem a prop d'ells físicament durant cert temps sinó que hi hagi una relació de comunicació i expressió de sentiments.***



## Els estils educatius



## Els estils educatius



**Els límits són imprescindibles perquè es pugui arribar a actuar amb llibertat**

Rebeca Wild

## Els límits essencials (Evania Reichert)

El que ha de ser  
RESPECTAT



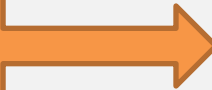
El Respecte en la relació  
amb els altres

El que ha de ser  
TRASPASSAT



Les Pors i Limitacions

El que ha de ser  
DESENVOLUPAT



El límit intern que regula la  
impulsivitat i la intimitat

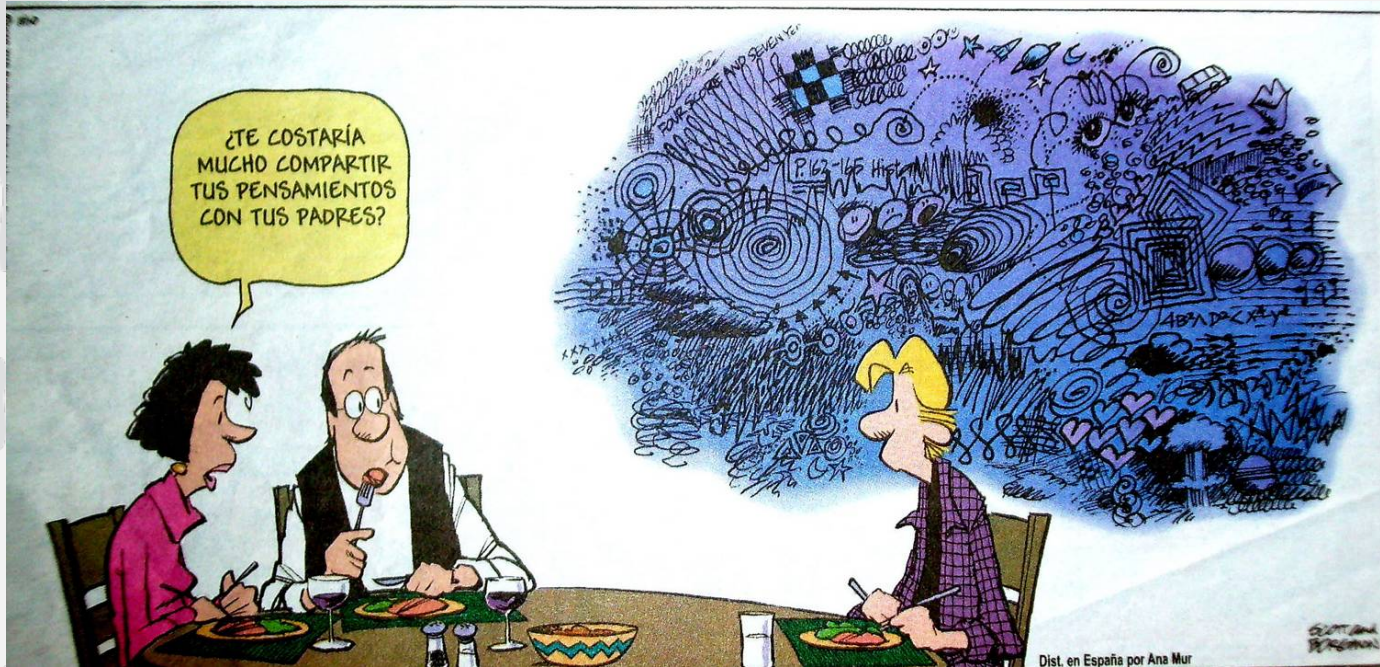


**AUTOREGULACIÓ**

## Els límits i les normes

1. Funció estructuradora, punt de suport
2. Coneguts: Clars, concisos i coherents
3. Permeten diferents graus de negociabilitat
4. Establerts des de l'amor i el respecte
5. Relació: llibertat – responsabilitat
6. Conseqüències explícitament relacionades
7. Davant la transgressió: reparació





## La comunicació

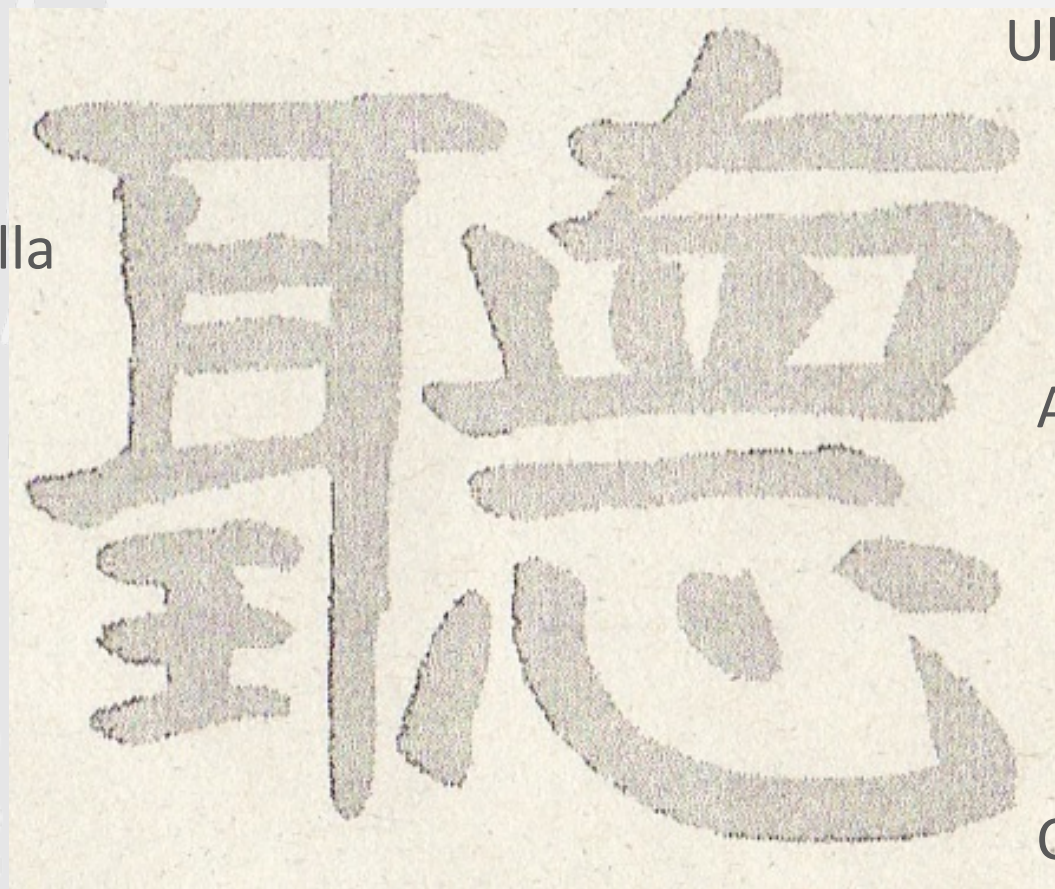
Com parlar perquè els fills escoltin i com escoltar perquè els fills parlin



“Només si les meves relacions amb l’altre es donen en l’acceptació de l’altre com un altre legítim en la convivència i, per tant en la confiança i el respecte, les meves conversacions amb aquests altre es donaran en l’espai de les interaccions socials.”

Humberto Maturana

Orella



Ulls

Atenció

Cor

“Cuando (...) alguien te escucha con todo su ser absteniéndose de juzgar, sin tratar de responsabilizarte ni querer cambiarte, sientes algo maravilloso. (...) Cuando se me ha prestado atención, se me ha escuchado, soy capaz de contemplar mi mundo de una manera nueva y seguir adelante. Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución la tiene cuando alguien te escucha. Y todas las cosas que parecían irremediables se convierten en un río que discurre prácticamente sin trabas por el solo hecho de que alguien ha escuchado tus palabras”.

Carl Rogers

“Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda simpatía. Mientras tanto miraba al otro con sus grandes ojos negros y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, y que no importaba nada y que se podía sustituir con la misma facilidad que una maceta rota, iba y le contaba todo eso a la pequeña Momo, y le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso, era importante a su manera, para el mundo.”

*Momo.* Michael Ende.

# Escoltar perquè ens parlin

(Faber i Mazlish)

## INHIBIDORS

Negació sentiments

Actitud filosòfica

Aconsellar

Defensar l'altre

Llàstima

Interrogar

Psicoanalitzar

## FACILITADORS

1. ESCOLTAR AMB ATENCIÓ
2. RECONÈIXER ELS SENTIMENTS
3. NOMBRAR ELS SENTIMENTS
4. CONCEDIR DESIG EN FANTASIA

# Parlar perquè ens escoltin

(Faber i Mazlish)

## INHIBIDORS

Retrets i acusacions

Insults

Amenaces

Ordres

Sermons

Advertències i profecies

Victimisme

Comparacions

Sarcasmes

## FACILITADORS

1. Descrigui el què veu o el problema
2. Doni Informació
3. Expressi-ho amb poques paraules
4. Comenti els seus sentiments
5. Escrigui una nota

# El conflicte i la Comunicació No Violenta

(M. Rosenberg)

“La empatia és una respectuosa comprensió de la vivència dels altres”

1. Observar sense avaluar
2. Identificar els propis sentiments
3. Prendre consciència de les nostres necessitats
4. Petició clara (concreta, realitzable i negociable) a l'altra persona del què ens agradaria que fes

## Negociar, negociar i negociar ...

1. Deixa que el teu fill esposi el seu punt de vista
2. Comprendre els interessos i necessitats que s'amaguen en la posició
3. Exposar el propi punt de vista (interessos i necessitats)
4. Convidar i animar a cercar solucions consensuades
5. Anotar totes les idees sense fer-ne cap judici
6. Revisar la llista i decidir les idees admissibles
7. Cercar la manera de posar-ho en pràctica



# Alternatives al càstig

(Faber i Mazlish)

1. Expressi els seus sentiments amb rotunditat (sense atacar al caràcter)
2. Manifesti les seves expectatives
3. Mostri al nen com pot rectificar (idea de reparació i restauració)
4. Ofereixi opcions
5. Prengui mesures
6. Resolguin conjuntament el problema

## Per llegir més...

- Eva Bach. Adolescents “qué maravilla”. Ed. Plataforma actual
- Faber i Mazlish. Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen. Ed. Medici
- Jesper Juul. La pubertat. Cuando educar ya no funciona. Ed. Medici.
- Marshall B. Rosenberg. Comunicación no violenta. Ed. granAldea Editores
- Rebeca Wild. Libertad y límites. Amor y Respeto. Lo que los niños necesitan de nosotros. Herder.
  
- <http://jaumefunes.com/>
- [Comunicació No Violenta](#)
- <http://www.parlemdedrogues.cat/>
- <https://www.liniaverda.org/>
- [www.sexejoves.gencat.net](http://www.sexejoves.gencat.net)
- [Exposició sexualitat](#)
- [Parlem de sexualitat](#)



**Benestar personal i la cura de si mateix/a**



## CONNECTA AMB ELS TEUS FILLS I FILLES

En finalitzar aquesta darrera sessió i abans de marxar, us demanem un darrer esforç:

Esperem que el taller us hagi estat útil, a la vegada us agraïm el fet d'emplenar aquest petit qüestionari, que ens pot ajudar a millorar i corregir alguns aspectes i a més, esperem, que ens reafirmi en el nostre compromís de seguir treballant en l'àmbit de la formació de pares i mares.

# Moltes gràcies!!



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya  
Subdirecció General de Drogodependències