

Preparant el futur!

Claus per acompanyar els nostres fills i filles en la seva etapa educativa



Institut Anton Busquets i Punset



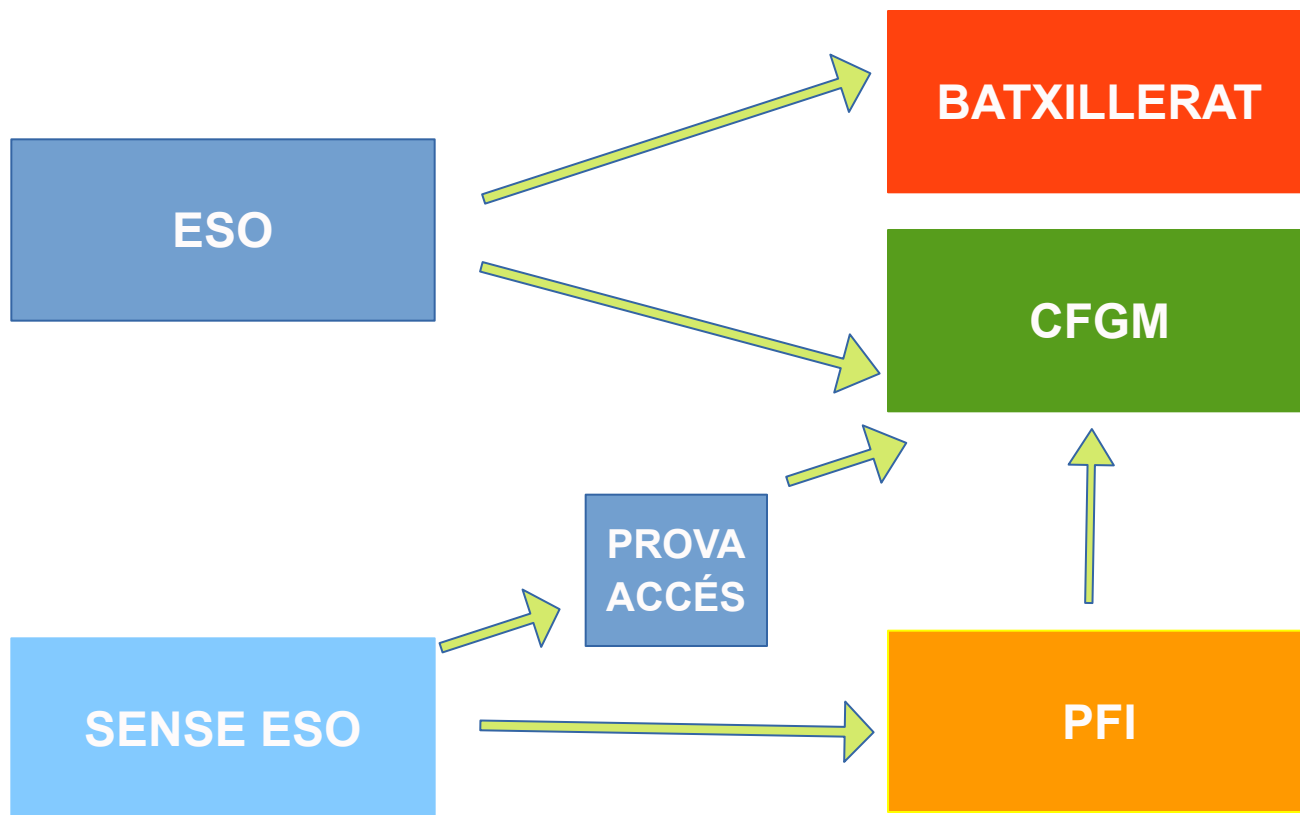
Preparant el futur!



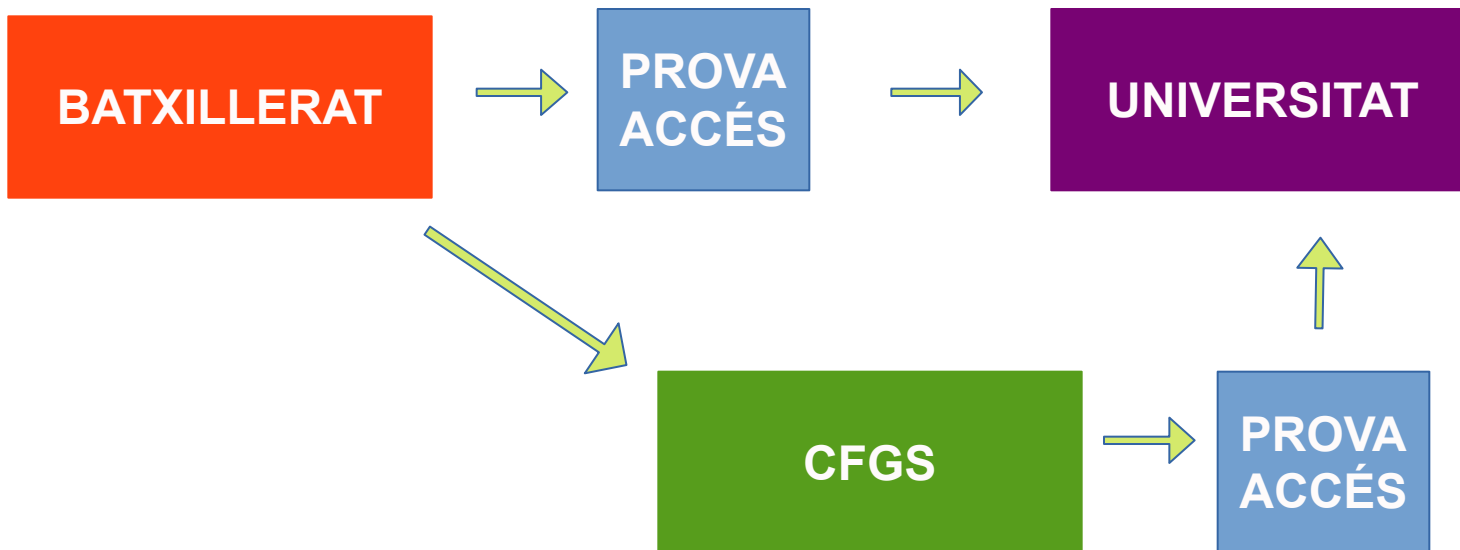
- Estructura del sistema educatiu
- I a l'institut, com ho fem?
- Acompanyament i orientació acadèmica
- El rol de les famílies en l'orientació
- I amb l'ESO, o sense, que farem?
- Estrès i emocions a l'adolescència
- Eines de comunicació amb els adolescents
- Recomanacions de lectures
- Precs i preguntes



Estructura del sistema educatiu



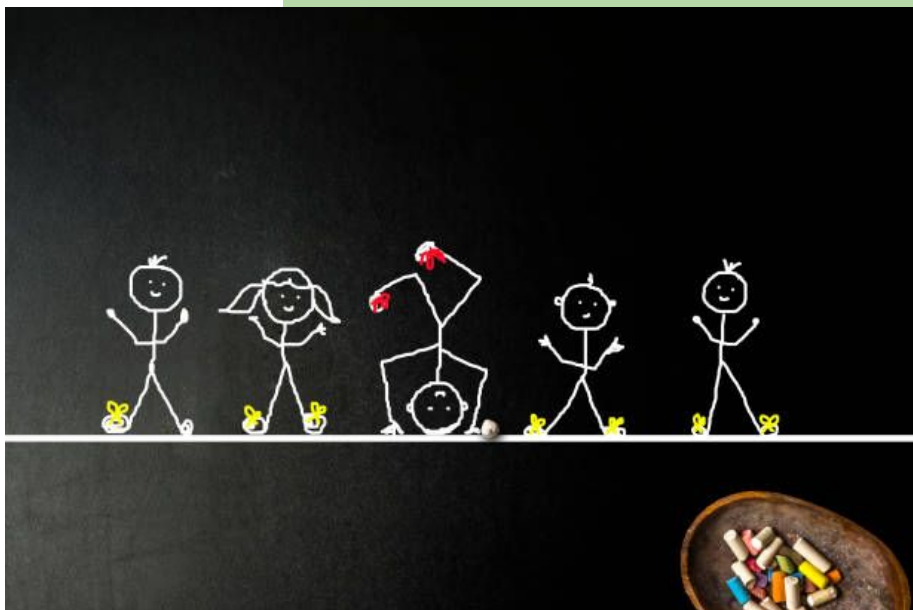
Estructura del sistema educatiu



Estructura del sistema educatiu



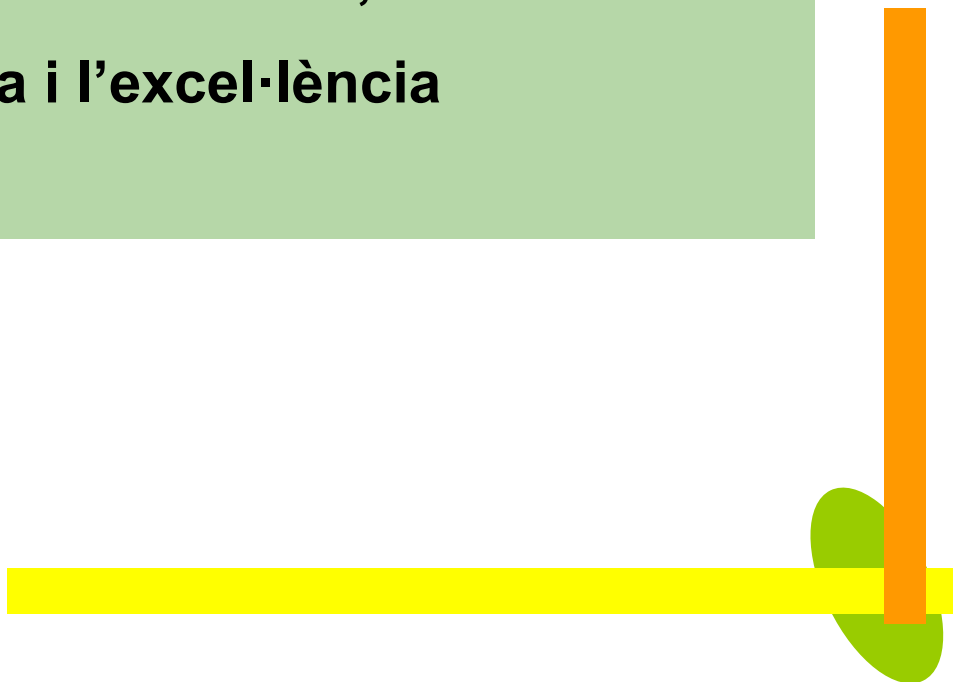
Decret [150/2017](#), de 17 d'octubre: atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu



I a l'institut, com ho fem?



El nostre projecte educatiu ha de ser capaç de facilitar la inclusió de tot l'alumnat, sense renunciar a l'exigència i l'excel·lència



I a l'institut, com ho fem?



1r ESO

- Desdoblament a dos grups
- Grup de taller per socials i biologia

2n ESO

- Grup impuls per llengües i matemàtiques

3r i 4t ESO

- Grup de projecte singular

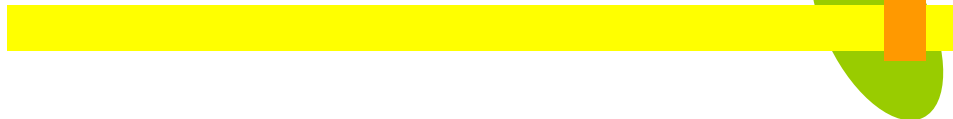
PFI

- Títol professional inicial

Batxillerat

- Batxillerat en tres anys
- Oferta de matèries optatives

Codocències, Assessorament
Erasmus+, Cambridge assessment
Aula d'acollida



Acompanyament



Funcions del departament d'orientació

- Seguiment de l'alumnat
- Assessorament al professorat.
- Orientació acadèmica.
- Atencions individuals acadèmiques i emocionals (orientadors i TIS)



Orientació acadèmica



Xerrades:

- Xerrada informativa del sistema educatiu actual als alumnes
- Xerrada informativa del sistema educatiu actual a les famílies
- Xerrada informativa del Batxillerat
- Xerrada Informativa del PFI
- Xerrada informativa de l'àmbit artístic i esportiu.
- Xerrades vivencials de diferents joves que expliquen el seu recorregut acadèmic ([projecte trajectòries](#))

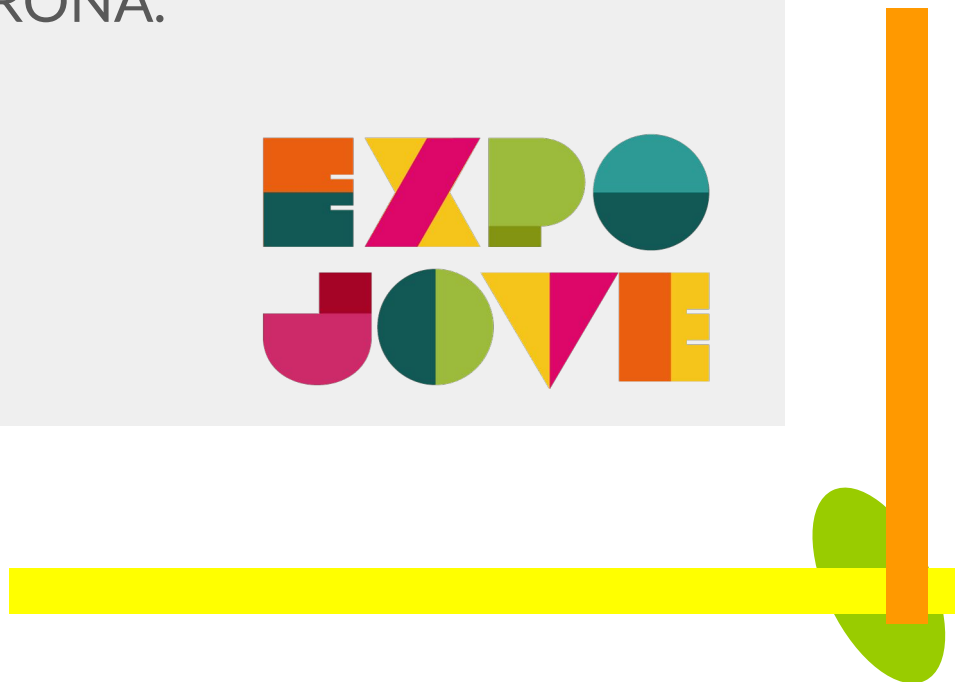


Orientació acadèmica



Sortides

- Sortida a Santa Coloma de Farners per assistir a la **jornada informativa dels CFGM** organitzada pel **CRP**
- Sortida a l'**Expojove** de GIRONA.



Orientació acadèmica



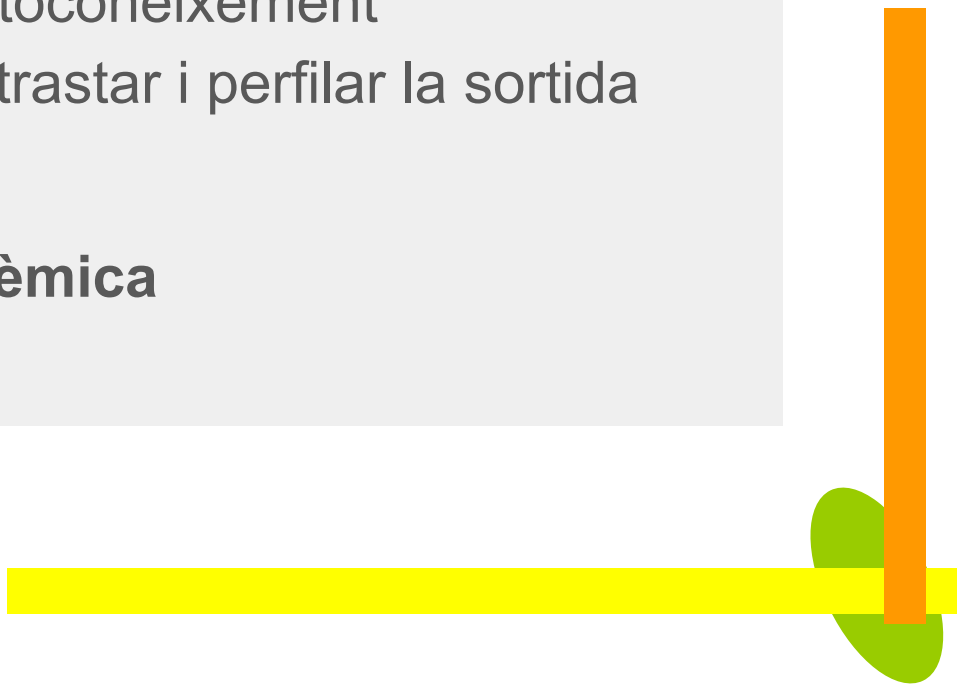
Treball amb l'alumnat:

- Treball amb grups reduïts per valorar que volen estudiar
- Realització d'un test d'autoconeixement
- Treball individual per contrastar i perfilar la sortida acadèmica escollida.

Eines per l'orientació acadèmica

- Web "[Tria educativa](#)"

Tria educativa

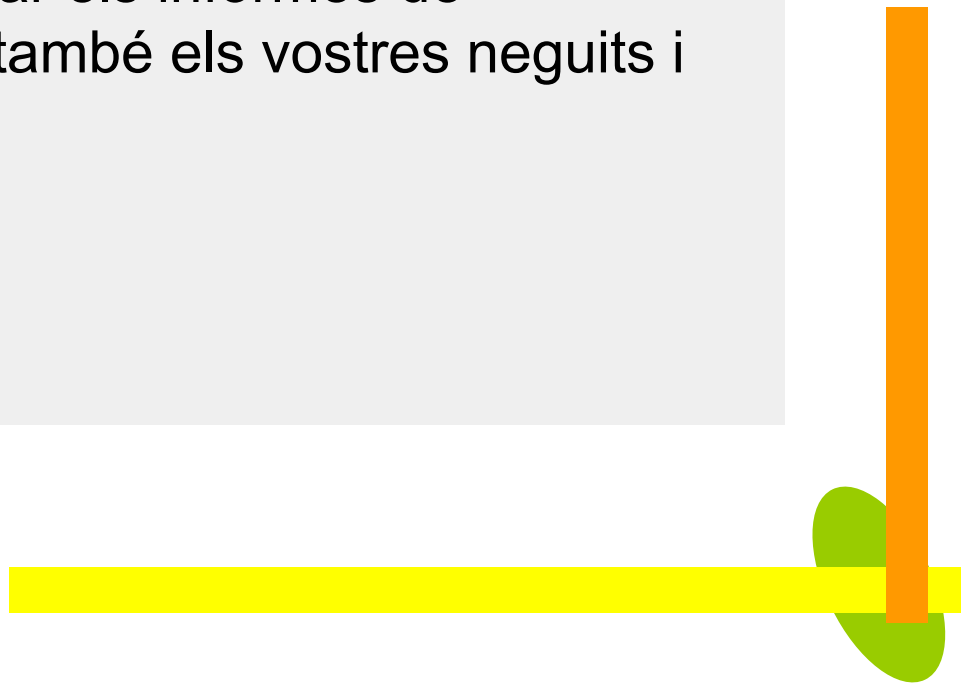


El rol de les famílies en l'orientació



El treball educatiu és un treball en xarxa, en estreta col·laboració entre les famílies i el centre.

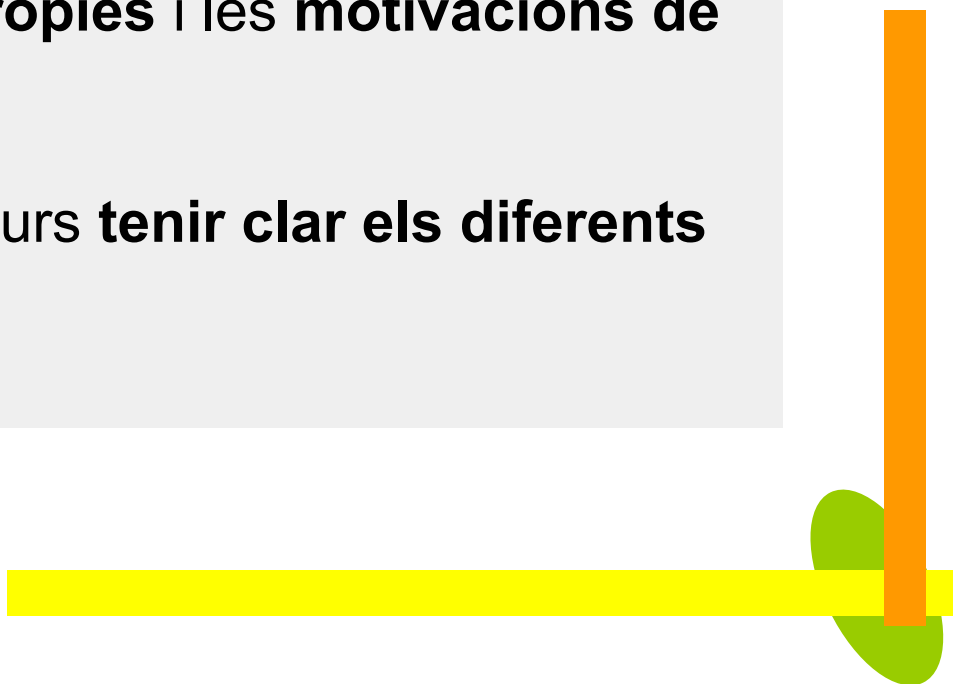
Necessitem que ens feu arribar els informes de necessitats educatives, però també els vostres neguits i necessitats.



I amb l'ESO, o sense, que farem?



- **Escollim o descartem** a l'hora de seleccionar quins estudis realitzar?
- Conèixer les **habilitats pròpies** i les **motivacions de futur**.
- Per accedir als estudis futurs **tenir clar els diferents camins** per accedir-hi.



I amb l'ESO, o sense, que farem?



- Tenir clar l'**oferta acadèmica pròxima i viable** amb transport públic o privat.
- Assistència a les **jornades de portes obertes** dels centres escollits per poder realitzar els futurs estudis



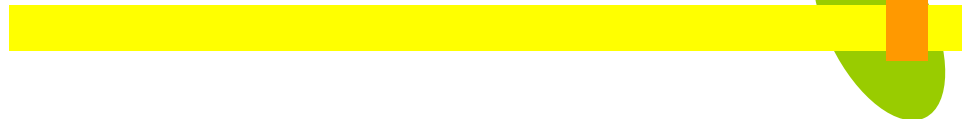
Estrès i emocions a l'adolescència



- La importància de **l'acompanyament emocional**



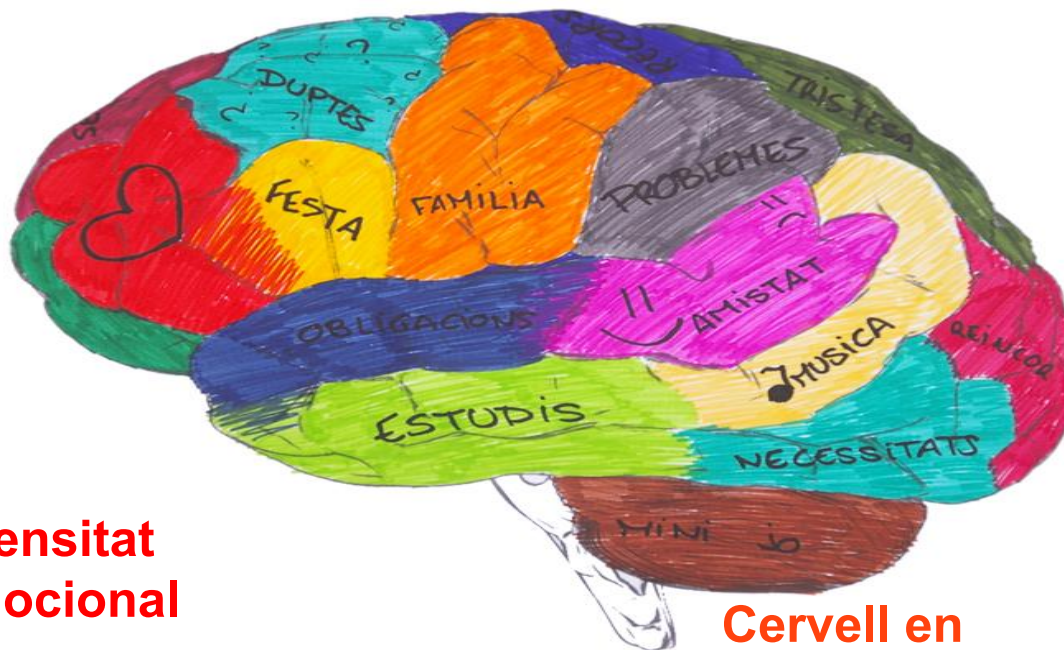
- ***"L'adolescència és una etapa plena de canvis i oportunitats per créixer junts".***



Estrès i emocions a l'adolescència

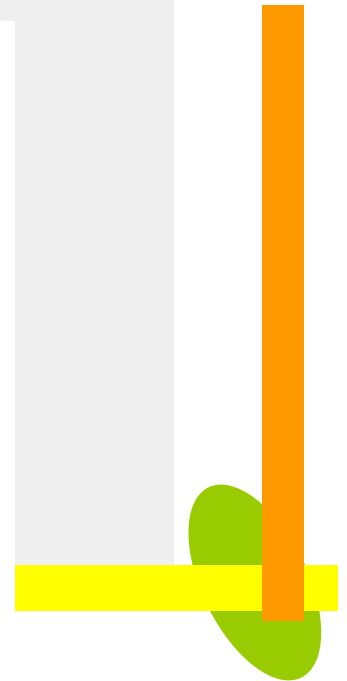


- L'adolescència és una etapa de *grans canvis físics, cognitius i emocionals*.
- Les emocions són més intenses perquè el cervell està encara madurant.
- "És normal sentir de tot... sovint al mateix temps!"



**Intensitat
emocional**

**Cervell en
desenvolupament**



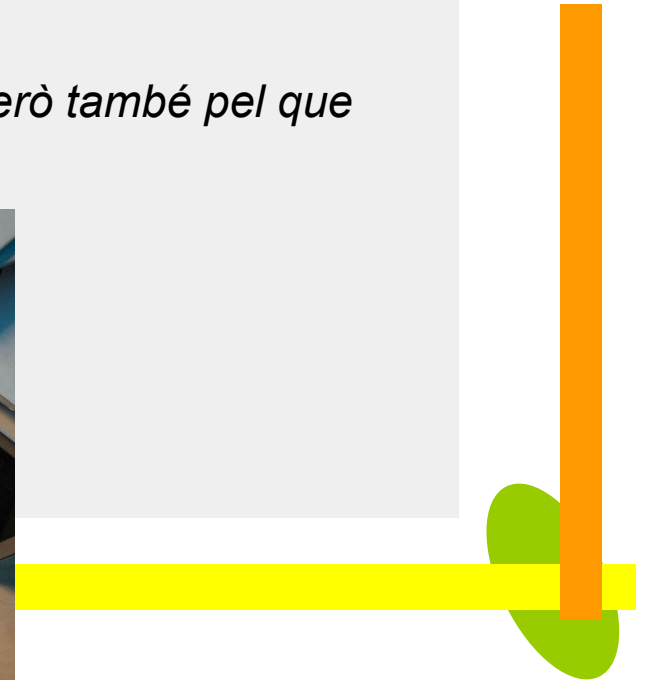
Estrès i emocions a l'adolescència



Fonts d'estrès:

- Pressió acadèmica.
- Relacions socials (amics, parella, família).
- Canvis corporals i d'identitat.
- Xarxes socials.

Exemple: *"La Maria està angoixada per un examen, però també pel que diuen a Instagram."*



Com acompanyar les emocions?



- Escoltar, entendre i no jutjar.

Estratègies clau:

- Escolta activa.
- Validar emocions (dir *"Entenc com et sents"*).
- Empatia i paciència.

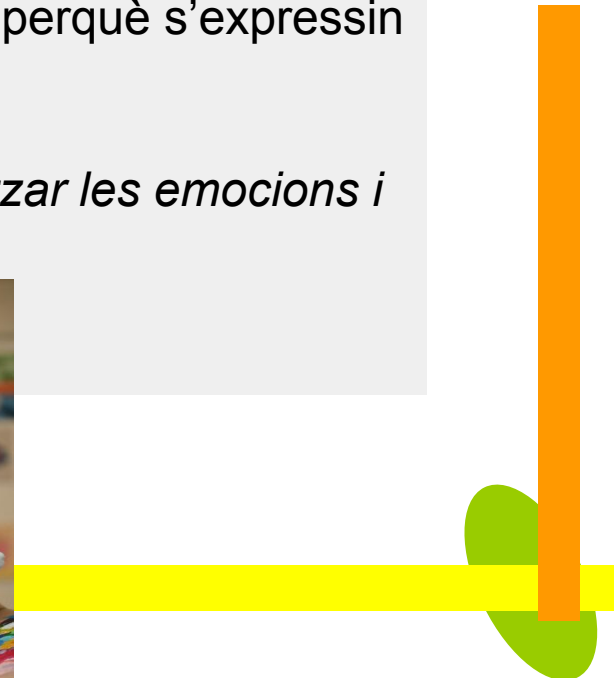
Exemple pràctic: *"Quan estan enfadats, no intentis solucionar-ho de seguida: escolta primer."*



Com acompanyar les emocions?



- **Fomentar l'autoexpressió i la creativitat**
- **Canals d'expressió:** Proposar maneres creatives per expressar el que senten (art, música, escriure, esport).
- **Eines visuals:** Usar imatges o recursos com una "roda d'emocions" per ajudar-los a identificar com se senten.
- **Espais lliures de judici:** Crear un entorn segur perquè s'expressin sense por al rebuig o les crítiques.
- **Frase clau:** *"L'expressió creativa ajuda a canalitzar les emocions i a entendre-les millor."*



Gestió de l'estrés



Eines pràctiques:

- Rutines saludables: dormir, menjar bé, exercici.
- Temps de desconnexió de pantalles.
- Planificació: dividir tasques grans en petites.
- Realitzar tècniques de relaxació: ioga, meditació, mindfulness ...

Frase clau: "**Gestionar el temps redueix l'estrès.**"

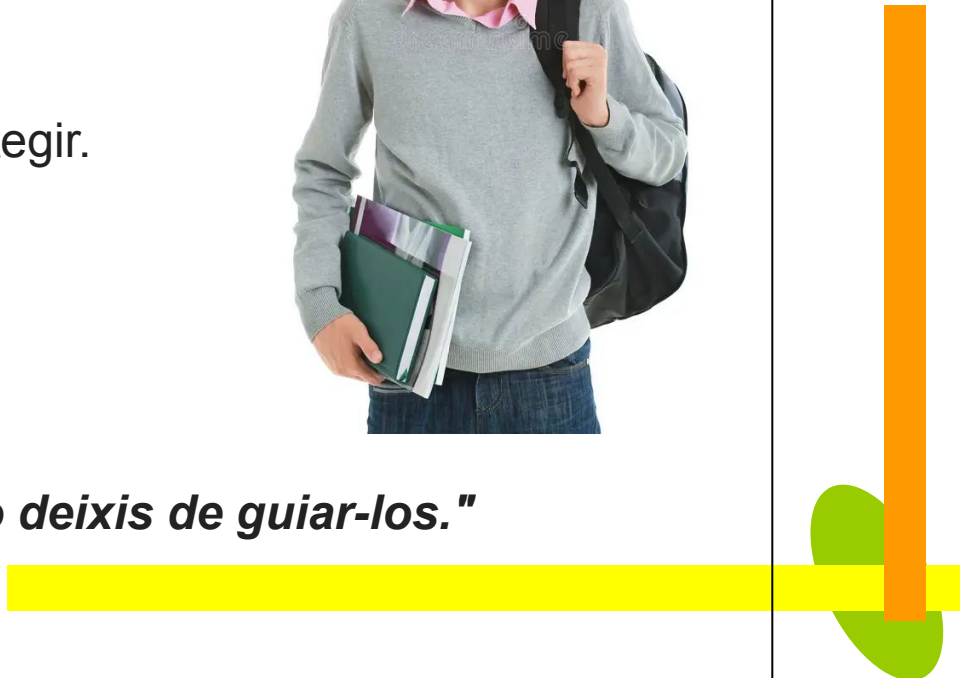


Límits i autonomia



Autonomia amb límits saludables

- Deixa que prenguin decisions.
- Estableix normes clares però flexibles.
- Donar suport, però no sobreprotegir.
- Frase: ***"Confia en ells, però no deixis de guiar-los."***



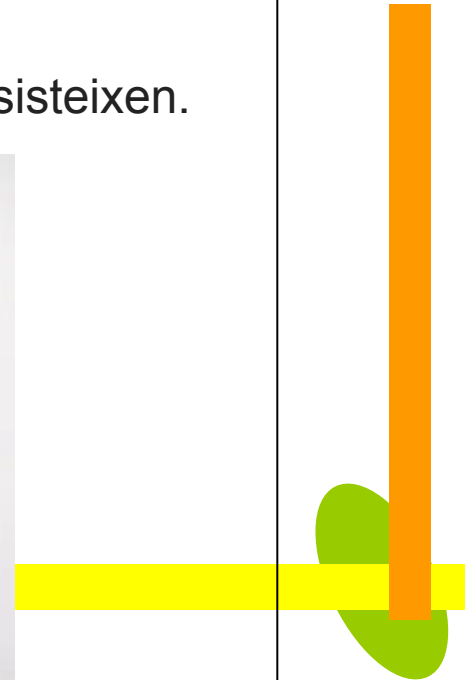
Senyals d'alarma. Quan preocupar-se?



Senyals clau:

- Canvis dràstics de comportament.
- Aïllament prolongat.
- Comentaris sobre tristesa o ansietat constants.

Què fer? Parlar amb un professional si els símptomes persisteixen.

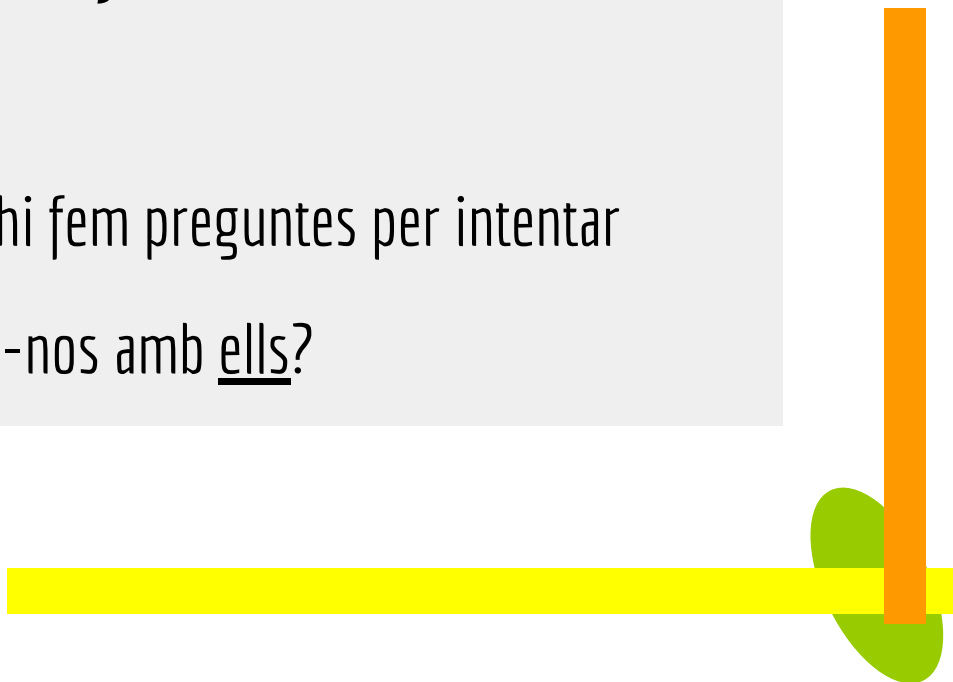


Comunicació amb adolescents



*“La comunicació és el pont per entendre
el seu món adolescent i ajudar-los a créixer.”*

Però que passa quan els hi fem preguntes per intentar
comunicar-nos amb ells?



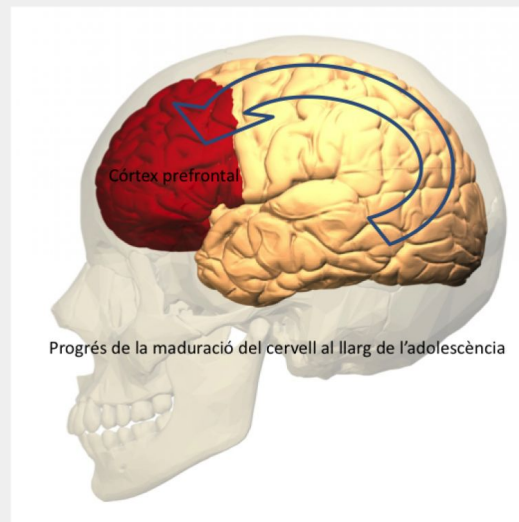
Comunicació amb adolescents



El PRIMER que hem de fer...

... Abans de voler aprendre eines per
comunicar-nos amb els nostres fills/es és...

ENTENDRE què passa dins el seu cervell...



Comunicació amb adolescents

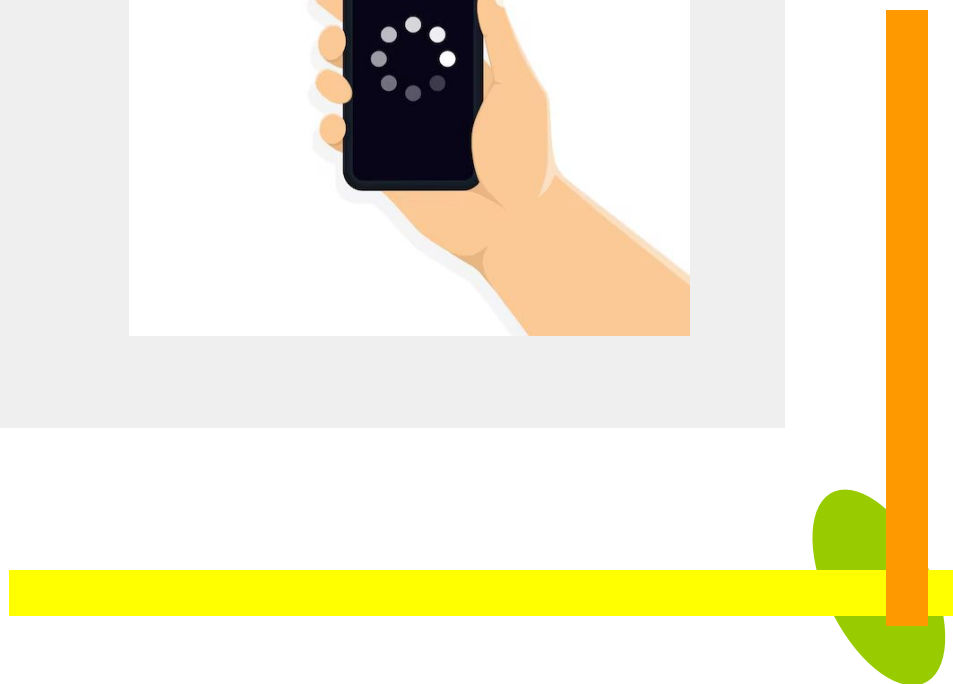
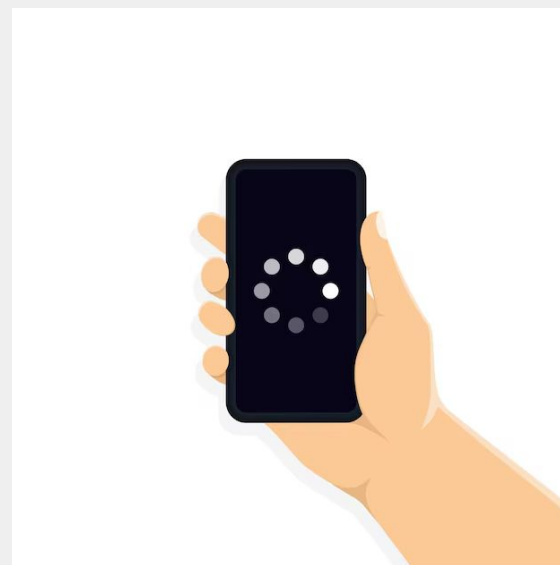


És un procés **maduratiu**.

És un procés neurològic.

Pero és un procés **necessari**!

I és un procés que passarà!



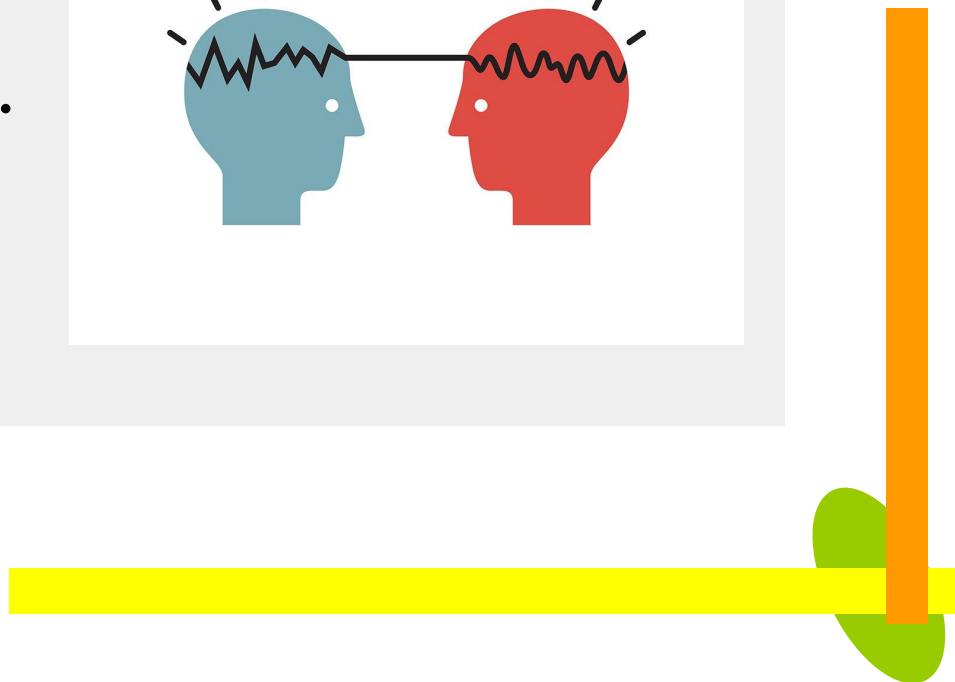
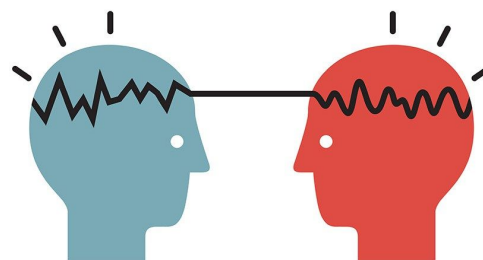
Comunicació amb adolescents



I mentre s'estan “actualitzant”, què fem??

Primer de tot, empatitzar.
Intentar posar-nos al seu lloc.

TRADUCTOR ADOLESCENTS

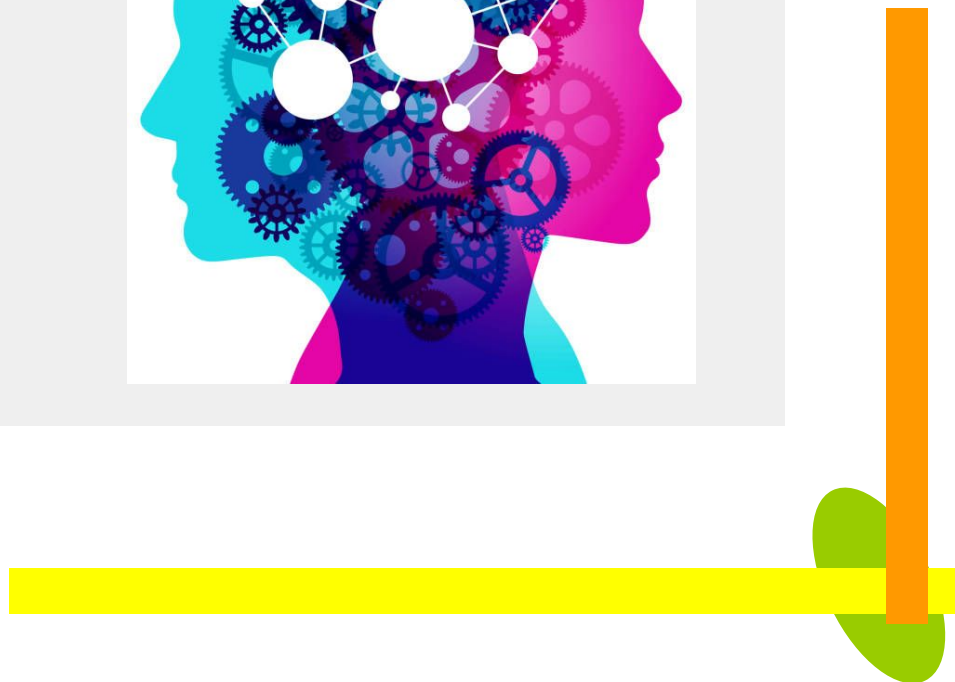


Comunicació amb adolescents



No ho fan expressament!

Són comportaments típics del desenvolupament adolescent.



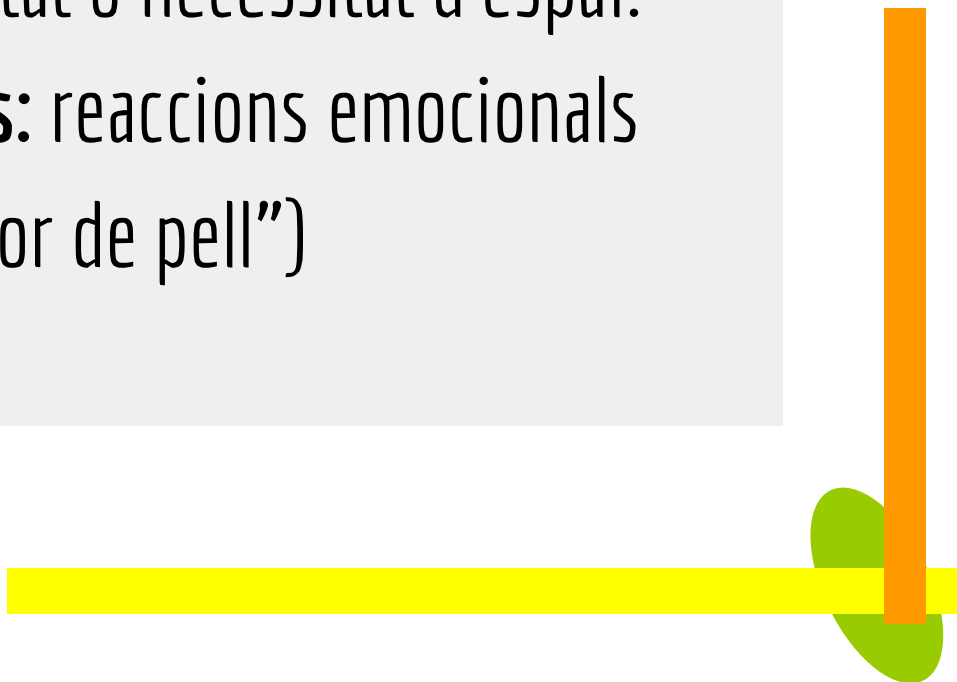
Comunicació amb adolescents



Contradir: manera d'afirmar la seva identitat.

Monosíl·labs: inseguretat o necessitat d'espai.

“Males” contestacions: reaccions emocionals
(estan “a flor de pell”)



Comunicació amb adolescents



I com ho fem??



CLAUS PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ



Comunicació amb adolescents



ESCOLTA ACTIVA

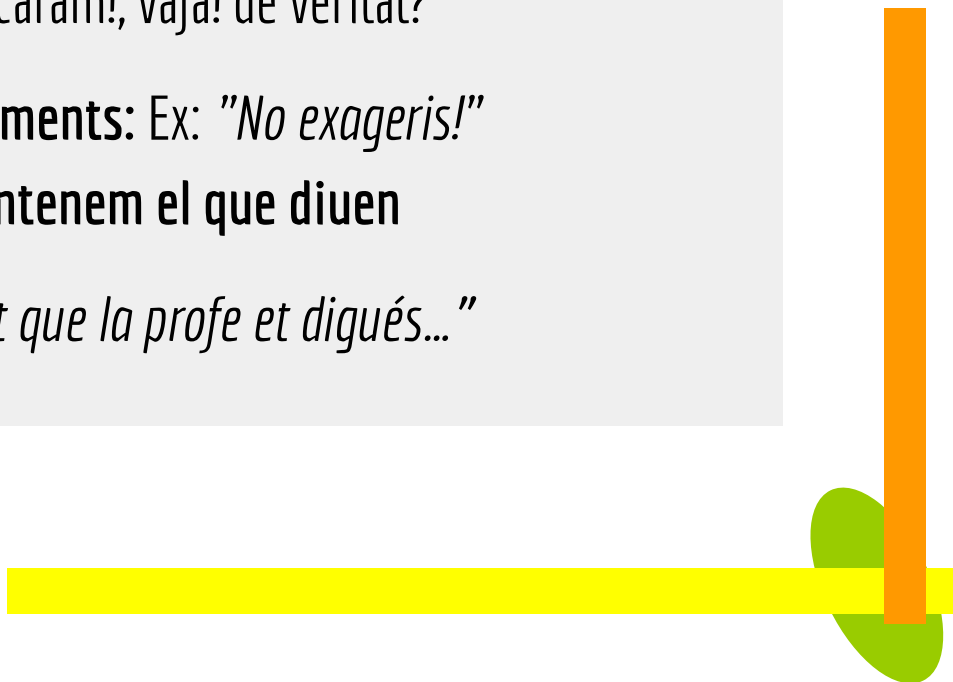


1. **Escotar sense interrompre.**

Ahà..., uff..., ostres!, clar!, si?, hmm, caram!, vaja! de veritat?

2. **Evitar desqualificar els seus sentiments:** Ex: *"No exageris!"*
3. **Parafrasejar per demostrar que entenem el que diuen**

"El que vols dir és que t'ha molestat que la profe et digués..."



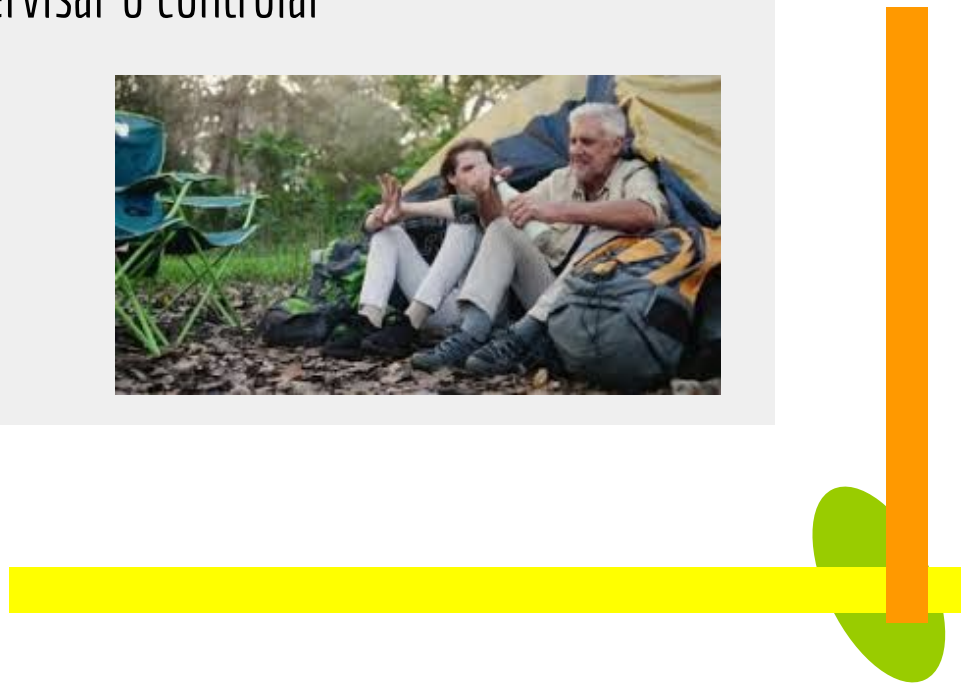
Comunicació amb adolescents



CREAR MOMENTS DE CONVERSA

- Buscar espais on parlar sigui natural: sopars, passejos o moments tranquils.
- Evitar fer preguntes només per supervisar o controlar

Si vols que el teu fill el parli del
que a tu t'importa...



Comunicació amb adolescents



VALIDAR LES SEVES EMOCIONS

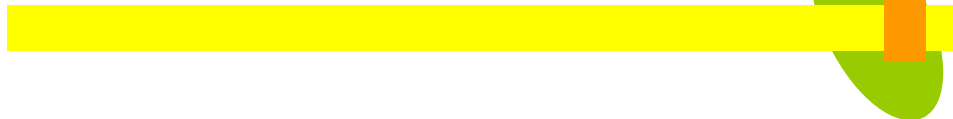
- Reconeixement dels seus sentiments, encara que no els compartim...

Exemple:

Adolescent: *"El meu millor amic passa de mi últimament, només està amb altres persones."*

Resposta: *"És normal que et sentis així, sembla que t'importa molt la vostra amistat."*

T'agradaria parlar amb ell o veure com ho podem arreglar?"



Comunicació amb adolescents



NEGOCIAR (Resoldre junts)

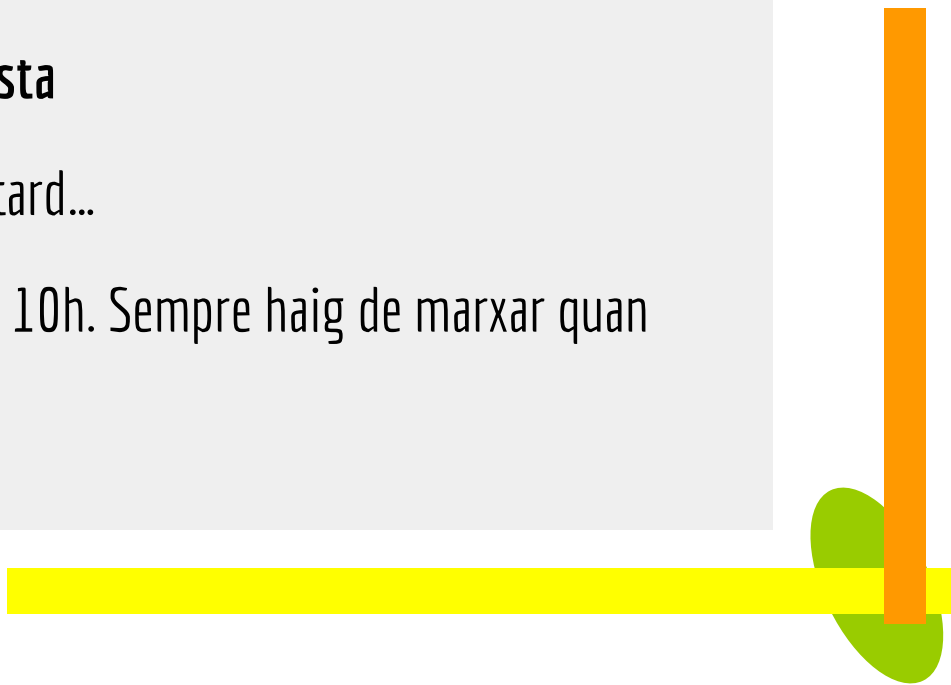


Situació: És la segona vegada que arriba més tard de l'hora pactada

1. Deixem que doni el seu punt de vista

Adult: hi ha alguna cosa que et fa arribar tard...

Jove: Sóc l'únic que ha de ser a casa a les 10h. Sempre haig de marxar quan tothom s'ho està passant bé...



Comunicació amb adolescents



NEGOCIAR (Resoldre junts)

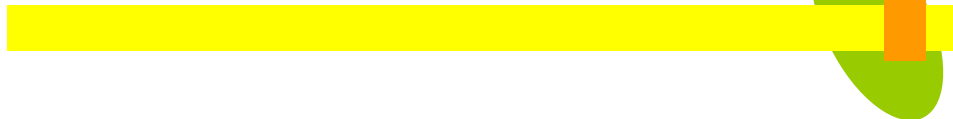


2. Expressa el teu punt de vista

Quan sóc a casa esperant que arribis i no arribes, em preocupo i penso que t'ha passat alguna cosa...

3. Convida al teu fill/a a proposar idees junts

Adult: Mirem si se'ns acut alguna idea que et donin una mica més de temps a tu, amb els teus amics, i a mi em donin tranquil.litat mental...



Comunicació amb adolescents

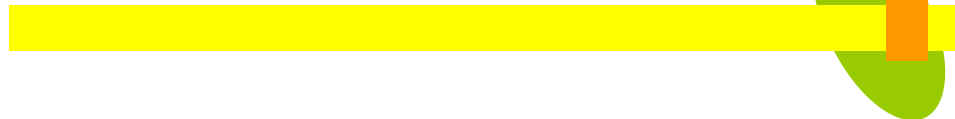


NEGOCIAR (Resoldre junts)



4. Tingues en compte totes les propostes

- Jove: Deixa'm quedar-me fins l'hora que jo vulgui i no m'esperis despert
- Adult: No tornaràs a sortir fins que tinguis 18 anys
- Jove: Vull tornar a les 11h
- Adult: Allarguem fins les 10.30h durant un temps



Comunicació amb adolescents

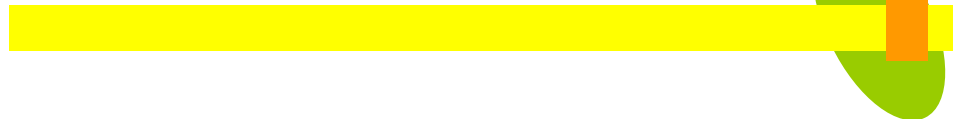


NEGOCIAR (Resoldre junts)



5. Repasseu les propostes i acordeu-ne una

- Jove. Les 10.30h està millor. Però perquè durant un temps??
- Adult: Ho farem de manera permanent si durant un temps demostres que arribes puntual a les 10.30h
- Jove: D'acord. Fet!



Comunicació amb adolescents

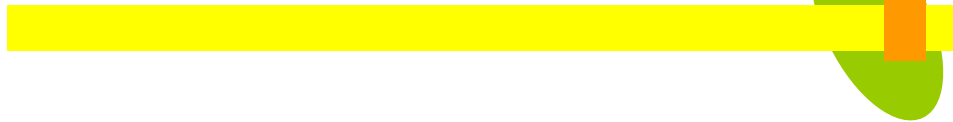


COM ACONSEGUIR LA SEVA COL·LABORACIÓ?



Una opció és donar opcions per aconseguir que facin el que volem:

- Enlloc de “Baixa ara mateix el volum de la música!!!” port dir: “La música està molt forta per mi. Què prefereixes: baixar una mica el volum o tancar la porta?”
- Enlloc de “Recull la teva habitació ara mateix!!!” Pots dir “La teva habitació està desordenada. Què prefereixes: recollir-la ara o després de sopar?”
- Enlloc de “Deixa el mòbil ja!!!” Pots dir: “Veig que estàs amb el mòbil. Què prefereixes: deixar-lo ara i fer una pausa o posar una alarma i deixar-lo en 10 minuts?”



Comunicació amb adolescents



MISSATGES ENLLAUNATS

"Per què no pots ser més com el teu germà?"

"A casa manem nosaltres."

Escriu en un paper un d'aquests missatges "enllaunats" que creus que has dit o escoltat en la teva comunicació amb el teu fill.



Comunicació amb adolescents



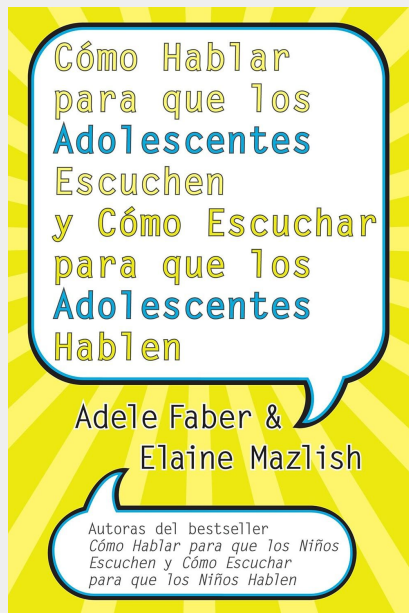
MISSATGES ENLLAUNATS



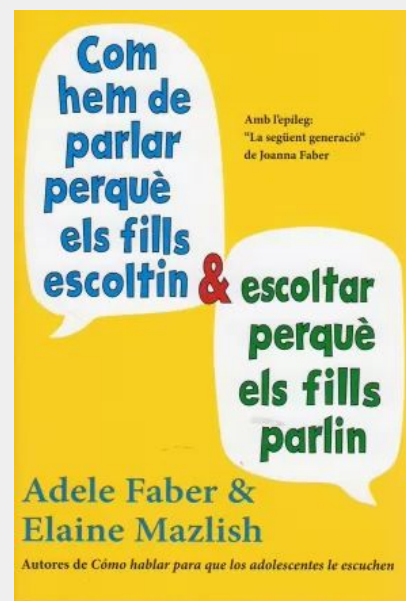
Compromís a evitar
utilitzar-lo en el futur...!!



Recursos i lectures d'interès



Consells fàcils
aplicar per
una bona
comunicació



Recursos i lectures d'interès



Ajuda a entendre com és i com madura
el cervell dels adolescents,
per ajudar-nos a
entendre i acompanyar
als nostres fills/es

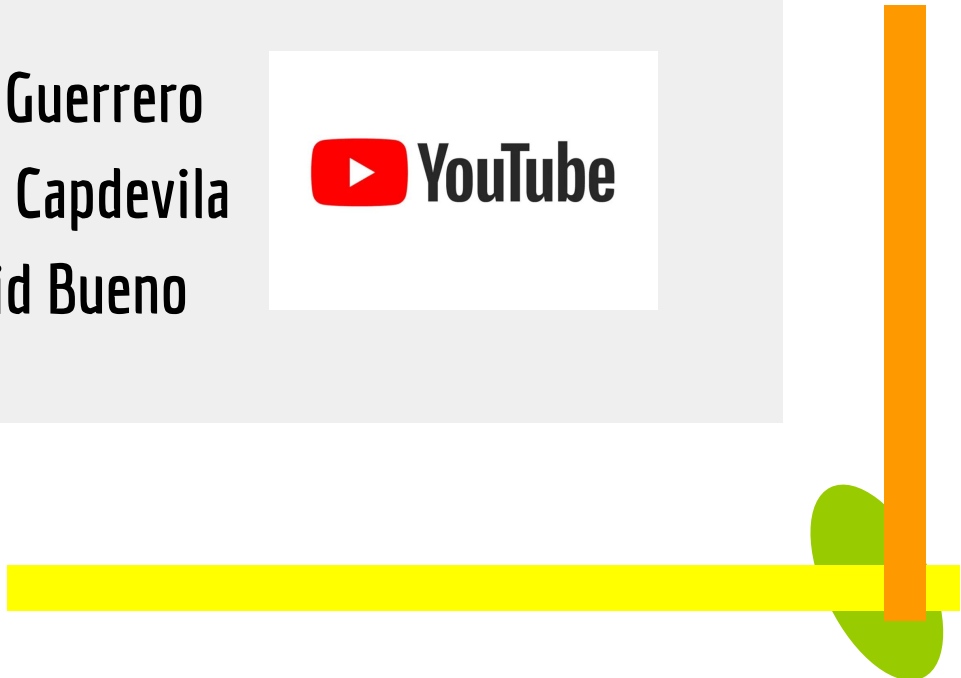


Recursos i lectures d'interès



@educarestodo

Rafa Guerrero
Carles Capdevila
David Bueno



Precs i preguntes



Gràcies per ser-hi!

