Proposta sessions IES Llobregat 2024

Dates: Gener 9, 16, 23 , 30

Hora: 18h

Dia	Hora	Sessió
09.01.24	18h	Adolescència (que és normal dins d'aquesta etapa, què ens ha de preocupar i què no...)
16.01.24	18h	Rutines i hàbits
23.01.24	18h	Pantalles
30.01.24	18h	Emocions i Malestar

09.01.2024 - L'adolescència:

En aquesta primera sessió abordarem què és l'adolescència i que no. Què és normal i que no en aquest període.

1. **Comunicació efectiva**: La importància d'establir un diàleg obert i respectuós entre pares i fills adolescents per comprendre les seves preocupacions i necessitats.
2. **Desenvolupament emocional**: Entendre la varietat d'emocions que experimenten els adolescents i com els pares poden recolzar el seu creixement emocional i el maneig de conflictes.
3. **Límits i autonomia:** Explorar la necessitat d'establir límits clars mentre es fomenta l'autonomia dels adolescents per ajudar-los a desenvolupar la responsabilitat.
4. **Riscos i recursos:** Com informar sobre els riscos potencials de l'adolescència, com el consum de substàncies o el ciberassetjament, i proporciona recursos i estratègies per abordar aquests reptes com a família.

16.01.24 – Rutines i hàbits: El cervell adolescent: Abordarem el cervell adolescent per veure què passa en aquest òrgan durant l'adolescència.

1. **Plasticitat cerebral:** El cervell adolescent és altament mal·leable i capaç d'adaptar-se. Establir rutines i hàbits saludables durant aquesta etapa pot influir positivament en el desenvolupament cerebral a llarg termini, reforçant les connexions neuronals beneficioses.

2. **Reforçament d'hàbits**: La consistència és clau en la formació d'hàbits. Repetir comportaments saludables pot conduir a canvis duradors al cervell adolescent, consolidant les vies neuronals associades a aquests hàbits.

3. **Autonomia i responsabilitat**: Incentivar els adolescents a participar en la creació de les seves pròpies rutines i hàbits promou el seu desenvolupament en la presa de decisions i responsabilitat. Aquest procés els ajuda a comprendre les conseqüències de les seves accions en el seu benestar i desenvolupament.

4. **Son i rendiment cognitiu:** El son i el funcionament cognitiu estan relacionats en els adolescents. Mantenir una rutina de son regular i suficient és crucial per al cervell adolescent en creixement, ja que contribueix a la consolidació de la memòria, la presa de decisions i el rendiment acadèmic.

23.01.24 Pantalles: Es parlarà de la importància de tenir una bona "dieta digital"

1. **Què és i que no una addicció?** L'addicció a les pantalles en adolescents es pot manifestar com un comportament obsessiu i incontrolable en què passen un temps excessiu davant de dispositius electrònics, com telèfons mòbils o ordinadors, que interfereix amb les seves responsabilitats diàries i les relacions socials.

2. **Quins efectes tenen les pantalles?** L'ús excessiu de pantalles durant l'adolescència pot tenir efectes negatius en el desenvolupament cognitiu i social dels joves. Pot contribuir a problemes com l'aïllament social, la falta d'exercici físic i trastorns del son, afectant negativament el seu benestar global.

3. **Els pares, un model a seguir?** Els pares poden ser un model a seguir per als adolescents en l'ús responsable de les pantalles. Establir límits i rutines per a l'ús d'aparells electrònics a casa i fomentar la participació en activitats fora de les pantalles pot influir positivament en els hàbits dels adolescents.

4. **Com en regulem l'ús?** Quines tècniques fem servir per regulat l'ús de pantalles en els nostres fills?

30.01.24 - Benestar i Malestar: Com millorar el benestar dels nostres adolescents?

1. Pressió social i autoestima: Durant aquesta etapa, els adolescents poden sentir una gran pressió social per adaptar-se i encaixar. Això pot causar inseguretat i afectar la seva autoestima. La gestió de les emocions relacionades amb la pressió dels iguals i l'acceptació social és essencial per al seu benestar emocional.

2. **Autoconeixement i autoregulació emocional:** Fomentar l'autoconeixement és crucial per a la gestió emocional positiva. Els adolescents han de ser animats a identificar i expressar les seves emocions de manera adequada, així com a desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional per controlar respostes impulsives i adaptar-se a les situacions.

3. **Mapa de recursos i suport a Sallent:** És essencial que els adolescents tinguin accés a recursos i suport emocional, ja sigui a través de la família, l'escola o professionals de la salut mental. Aquí parlarem del mapa de recursos de Sallent.