

## **LA GESTIÓ DE LES ADOLESCÈNCIES**

Aquesta xerrada té com a objectiu, a partir d'una dinàmica participativa i de debat, reflexionar sobre els canvis que comporta l'arribada de l'adolescència, tant per als nois i noies com per a les seves famílies.

Pretén ajudar les famílies a comprendre millor les característiques i necessitats pròpies d'aquesta etapa i els canvis que es produeixen en les relacions familiars. Es treballarà especialment com acompanyar el procés de creixement i autonomia dels fills i filles, mantenint el vincle i la comunicació i adaptant les normes i els límits a aquesta nova etapa.

### **OBJECTIUS:**

Dotar les mares i els pares d'eines per acompanyar els fills i filles durant l'adolescència, afavorint unes relacions familiars basades en la confiança, la comunicació i l'autonomia progressiva.

Crear un espai de reflexió i debat on compartir dubtes i situacions quotidianes relacionades amb la convivència familiar durant aquesta etapa.

### **CONTINGUTS:**

L'adolescència: característiques i necessitats pròpies d'aquesta etapa vital.

Canvis en les relacions entre pares, mares, fills i filles.

Vincle, comunicació i confiança en l'adolescència.

Gestió de normes i límits: què mantenir, què revisar i com arribar a acords.

Acompanyament de l'autonomia i la presa de decisions.

Gestió dels conflictes i desacords familiars.

Com afavorir la responsabilitat i el pensament crític.

El paper de les famílies davant les noves experiències i situacions pròpies de l'adolescència.

Recursos on adreçar-se en cas de necessitat.

### **METODOLOGIA:**

Exposició dels continguts combinada amb una dinàmica participativa i de debat, partint també de situacions i inquietuds habituals de les famílies.

### **PERSONES DESTINATÀRIES:**

Mares i pares d'alumnes de Secundària, Batxillerat i Cicles Formatius.

Durada: 1:30-2 h.

Material: Ordinador i projector.