

Per a famílies 2013-14

```
[et_pb_section][et_pb_row][et_pb_column
type=»1_3″][et_pb_image
admin_label=»Image»
src=»http://salut.pallarssobira.cat/wp-content/uploads/2014/09
/creixer.jpg» show_in_lightbox=»off» url_new_window=»off»
animation=»off» sticky=»off» alt=»Créixer en família»
/][et_pb_column type=»2_3″][et_pb_text
admin_label=»Text» background_layout=»light»
text_orientation=»left»]
```

Formació per a pares i mares

I si els nens i nenes vinguessin al món amb un manual d'instruccions?

Ser pares i mares, avui en dia, no és un paper fàcil ni existeix un manual únic que serveixi per enfocar amb èxit la tasca educativa de les famílies. Són molts els dubtes que s'han d'afrontar, com diferents les circumstàncies que envolten cada família.

Aquesta és la presentació oficial del programa Créixer en família del Departament de Benestar i Família que ofereix espais de suport, virtuals i presencials, als pares i mares interessats a conèixer aspectes que puguin influir de forma positiva en la cura, l'educació i el desenvolupament dels fills i filles, convidant-los a reflexionar i a compartir les seves experiències amb altres famílies.

D'aquest programa volem destacar els **tallers-xerrades** que hi ha previstos per a **pares i mares d'adolescents de 12-16 anys** per aquesta **tardor de 2014 al Pallars Sobirà**:

```
[et_pb_text][et_pb_column][et_pb_row][et_pb_row][et_pb_colu
mn type=»1_2″][et_pb_accordion admin_label=»Sessions
acordio»][et_pb_accordion_item title=»Sessió 1 – I si, primer,
```

mirem d'entendre'ls!»]



«Què suposa ser un adolescent? Què se sent?». Aquestes són les primeres preguntes que com a mares i pares cal fer-se davant aquesta etapa vital dels fills i filles per a poder-los acompanyar i comprendre.

Tot i que no hi ha una adolescència igual, si que és pot definir com un moment de profunds canvis i transformacions, els quals no tan sols afecten als fills i filles, sinó també als pares i mares, que hauran revisar i adaptar les seves estratègies educatives.

En la sessió s'ajudarà a les famílies a valorar les preocupacions i les necessitats dels adolescents, i els recursos que poden posar en pràctica per a poder-los donar suport mitjançant l'expressió d'un afecte que els doni confiança, seguretat i autoestima.

Cas pràctic



«Com els fem saber, als fills i filles, que si tenen problemes poden acudir als pares?»

Els fills i filles s'adreçaran a nosaltres quan tinguin problemes si ens hem mostrat com a progenitors afectius, amb capacitat per escoltar i dialogar, per preocupar-nos del creixement i del benestar dels nostres fills i filles, etc. Si fonamentalment, però, ens hem mostrat com uns pares que renyem, castiguem, no escoltem, imposem els nostres criteris..., ho tindrem bastant més difícil! Penseu que, com a pares/mares, tindrem la responsabilitat de respondre a les situacions, al marge del fet que les situacions ens agradin o no, però que sempre dependrà de nosaltres la manera en com les afrontem en relació amb els nostres

[/et_pb_accordion_item][et_pb_accordion_item title=»Sessió 2 – Ser-hi sense que es noti!«]



Els pares i les mares han de tenir present que, actualment, vivim en una societat del risc, una societat complexa, amb poques certeses i en un entorn global que fa imprevisible qualsevol succés. Així, més que evitar que els fills i les filles corrin riscos, inherents a les característiques de l'adolescència, cal ajudar-los a gestionar-los.

La sessió girarà entorn al plantejament d'estratègies educatives que, enlloc d'ordres i prohibicions, suposin donar als fills i filles confiança, autonomia i autoestima per pensar, decidir i actuar per sí mateixos i que, a la vegada, ajudin a pares i mares a exercir l'autoritat en la proximitat: abandonant l'estat de tutela per influir d'una altra manera diversa i permanent.

Cas pràctic



«El meu adolescent, d'un temps ençà, no hi ha manera que es dutxi. Hi ha dies que fa pudor i tot, i no sabem com fer-ho. Abans no calia ni dir-li-ho, però ara sembla que com més li diem, menys cas ens fa.»

Aquesta etapa vital requereix que mares i pares tinguem moltíssima paciència i mantinguem la confiança en que el fill o la filla recuperarà la seva manera habitual d'actuar, per voluntat pròpia, a mesura que vagi experimentant que un no és més gran per transgredir sinó que la maduresa o fortalesa d'una persona rau més en l'adquisició de la capacitat de decidir i d'autocontenir-se.

Convé tenir cura d'evitar posicionar-se en contra, per tal de no provocar o agreujar conductes d'oposició. Els límits i les pautes, ara més que mai, cal que s'expressin exposant amb claredat les opinions i els criteris, de forma que els serveixin de punts de referència.

[/et_pb_accordion_item][et_pb_accordion_item title=»Sessió 3 – Tenir conflictes no és tenir problemes«]



Conviure amb un adolescent i tenir conflictes és inevitable per dues raons: la convivència en si mateixa i la pròpia necessitat d'autoafirmació del fill o filla. Ara bé, els conflictes no són unilaterals, sempre hi ha dues parts, els i les adolescents en relació amb els adults i les visions diferents dels uns i dels altres. Són els pares i mares els que han de mesurar i seleccionar les confrontacions, a les quals els toca trobar-hi la solució a través d'estratègies basades en la comunicació, l'assertivitat i l'empatia. En la sessió es treballaran estratègies que puguin afavorir l'afrontament i la resolució de conflictes que sorgeixen en la convivència, així com recursos per a que pares i mares reconeguin i gestionin els sentiments que aquests els poden provocar.

Cas pràctic



«Arriba un moment que ja no sabem què fer. Que vagin a dormir, que no mirin a la tele el que tothom mira, etc. Els estem sempre dient que no i es rebel·len i ens diuen que no es pot viure. Què cal fer? Si ja estan a secundària encara cal anar creant mal ambient?»

De fet, les dificultats estan en la pràctica i en els models que veuen en altres famílies, que els porten a voler fer allò que veuen fer a altres. En aquest cas, com en molts d'altres, cal parlar dels criteris de la família en moments en què no hi hagi la situació concreta (el cap de setmana, al vespre...) per tal de poder donar un missatge de seguretat i estabilitat dels criteris familiars. «A casa ho veiem així per...»; «no creiem que a la teva edat...», «també nosaltres fem coses diferents d'altres persones o tenim idees diferents...», etc. Es poden buscar arguments basats en el coneixement d'altres professionals (pediatre/a, professorat...) per donar una mica més de força, no a la família en concret, sinó als criteris que es defensen. Dóna molta seguretat als fills que els adults tinguin idees clares, encara que els costi i sigui frustrant la negativa o la norma. Això els ajuda a créixer i a entendre les idees de la pròpia família.

[/et_pb_accordion_item][et_pb_accordion admin_label=»Sessions Accordion»][et_pb_accordion_item title=»Sessió 4 – Tots els actes tenen conseqüències!»]



En l'adolescència, els fills i filles han d'assumir més participació i responsabilitats en les tasques quotidianes, afavorint així, la consolidació de la seva autonomia, iniciativa, capacitat de presa de decisions i assumpció dels resultats o conseqüències d'aquestes (positives o negatives).

En aquest procés d'aprenentatge, fills i filles adolescents segueixen necessitant d'uns pares i mares que els proporcionin les condicions i la confiança adequades, i els guiïn a través de les seves opinions, valors i d'unes normes clares i definides.

En la sessió es compartiran entre els pares i mares estratègies educatives per, disminuint la tutela utilitzada en la infància, fomentar en els adolescents la responsabilitat i l'assumpció de conseqüències.

Cas pràctic



«No desfà la bossa d'esport i llavors no es pot rentar l'equip i tot són crits. Què fer perquè ho faci?»

Només la necessitat és un factor que porta a actuar. Mentre ho resolguin les persones adultes, la cosa no es farà, ja que els crits no provoquen canvis sinó que acaben formant part del dia a dia. És important parlar-ne per informar del canvi d'estratègia, però cal mantenir la coherència i no desfer més la bossa, malgrat que l'adolescent es pugui quedar sense l'equip. Si un dia no hi va per manca d'equip cal que «personalment» ho comuniqui a la institució i en digui el motiu, fet que afavorirà la necessitat de ser responsable i posar la roba per rentar. No seria el cas si això es produís de manera esporàdica, sinó que el problema es planteja quan és el funcionament habitual.

[/et_pb_accordion_item][et_pb_accordion_item title=»Sessió 5 – Es passa hores davant el mirall!«]



L'adolescent, en la construcció i afirmació de la seva pròpia identitat, experimenta actuant per imitació o per contraposició, i utilitza materials i formes que troba en el seu entorn proper: la família, el grup d'iguals, l'escola (on per aquest és més important el que s'hi viu, que el que s'hi aprèn) i la societat (mitjans de comunicació, hàbits i models socials, publicitat, món digital, moda i estils, etc.).

En aquesta sessió es reflexionarà sobre les necessitats d'experimentació i recerca d'identitat dels adolescents, i es

compartiran estratègies que permetin a pares i mares proporcionar criteris, contrast, suport i acompanyament en aquest període clau del desenvolupament de la personalitat dels seus fills i filles.

Cas pràctic



«El meu fill vol que li comprem tota la roba de marca, fins i tot els calçotets! A casa ens ho podem permetre fins a cert punt i no volem que sigui menys que ningú a l'escola, però comença a tenir uns gustos tan cars que no sabem pas com s'ho farà quan sigui gran, perquè per postres a l'escola no va gaire bé i ja li hem dit que, si no es guanya la vida fent de model, va llest!»

Podem preguntar-nos, amb els nostres fills i filles, si realment cal adquirir aquests productes perquè són necessaris, oferir alternatives, fer prendre consciència de la importància de la relació qualitat-preu del producte, comparar amb d'altres, preguntar-se pels valors ètics de l'empresa que

fabrica el producte de marca, esbrinar per què es tria aquest i no un altre, assegurar-se que no hi té res a veure la pressió social o un engany publicitari, fer prendre consciència que el preu és desorbitat i que no és realment necessari pagar tant per un sol producte, que hi ha altres productes més importants per al benestar de la família que cal prioritzar, etc. Tot plegat s'entendrà si ho raonem, en parlem amb calma i sense vacil·lacions.

[/et_pb_accordion_item][et_pb_accordion_item title=»Sessió 6 – Sessió monogràfica i de tancament de cicle«]



A diferència de la resta de sessions, aquesta última trobada girarà al voltant d'una temàtica que les famílies participants en el cicle de tallers haurà escollit prèviament d'entre les següents opcions:

- La sexualitat i l'afectivitat en l'adolescència.
- Parlem de drogues.
- La prevenció de les relacions abusives.
- Noves tecnologies (la seguretat a Internet).
- L'adolescència: llibertat i límits.
- Alimentació saludable i mites alimentaris (prevenció dels trastorns del comportament alimentari).

També es realitzarà el tancament del cicle de tallers, tot animant als pares i les mares a continuar participant en el programa Créixer en família mitjançant els canals 2.0, i seguir compartint així la gran aventura de ser pares i mares.

```
[/et_pb_accordion_item][/et_pb_accordion][/et_pb_column][/et_p
b_row][/et_pb_section][et_pb_section      fullwidth=»off»
specialty=»off»      transparent_background=»off»
background_color=»#bccbd6" inner_shadow=»off» parallax=»off»
parallax_method=»off»][et_pb_row][et_pb_column
type=»1_2" ][et_pb_text      admin_label=»Calendari»
background_layout=»light» text_orientation=»left»]Calendari de
les sessions: [/et_pb_text][/et_pb_column][et_pb_column
type=»1_2" ][et_pb_cta      admin_label=»Inscripcions»
title=»Inscriu-te al programa» button_url=»#»
button_text=»Inscriu'te!» use_background_color=»off»
background_color=»#2EA3F2" background_layout=»dark»
text_orientation=»center»]
```

Per a més informació:

- T. 973 62 01 07
- A/e: serveissocials@pallarssobira.cat

```
[/et_pb_cta][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]
```