

1a sessió del curs (08/10/14)

1a sessió del curs (08/10/14)

Carina presenta el curs i avisa que les sessions no tenen el temari assignat d'entrada, se seguirà el guió i els apunts del curs però s'avançarà en funció del ritme i interès dels alumnes i es pot saltar de temes en funció del desenvolupament del curs. □

Aram comenta el context en el què s'orgeix el curs, la voluntat és oferir, en primer lloc per als tutors de secundària però també pel conjunt de la comunitat educativa, un espai de formació i treball al voltant de com treballem l'educació emocional amb adolescents. El curs va lligat doncs a un programa d'activitats, que resta pendent de concretar amb els tutors de 3r i 4t d'ESO dels centres del Pallars Sobirà, per desenvolupar un programa formatiu d'educació emocional a les tutories que «culmina» en les jornades de Salut Activa que es fan a l'abril a Planes de Son amb una temàtica concreta.

Els temes tractats a la primera sessió van ser els següents:

- Situem primer el perfil dels adolescents: Qui són i què els passa?
- Fem primer una reflexió personal sobre nosaltres mateixos: On som cadascú de nosaltres?
- Apunts de com ajudar a uns pares que diuen no saber què fer amb el seu adolescent?
- Reflexió sobre la necessitat de tenir major consciència de nosaltres mateixos
- Breu test de personalitat i reflexió sobre l'evolució personal
- Apunts sobre «Què vol dir escoltar, de veritat»
- Breu vídeo final per acabar: Be happy

- Acabem puntualíssims 5 min. abans de les 19h!
Felicitats!

Situem primer el perfil dels adolescents: Qui són i què els passa?

Podriem situar l'inici de la pubertat – adolescència dels 8 als 12 anys i el final d'aquesta entre els 16 – 18 anys, amb excepcions.

L'adolescència és un moment de grans canvis. Quins són aquests canvis? (pregunta als assistents)

- Canvis físics
- El centre d'interès es desplaça cap al grup d'iguals
- Pèrdua d'interès en aquelles activitats que els havien atret fins aleshores o que havien practicat (música, teatre, esports, altres)
- Guanyen molt protagonisme «les pantalles»
- Canvis hormonals que afecten molt al seu estat d'ànim (canvis que duren molt de temps! 4 anys...)
- Viuen l'avui, en general els costa molt planificar
- Canvis sexuals, atracció pels «altres»
- Es repeteix l'etapa d'autoafirmació del «NO» com la dels 2 anys, buscant diferenciar-se dels adults de referència
- Són moments on escollir la «Vocació» (futur acadèmic/professional)

Aquest últim punt suscita preguntes i debat al voltant de:

- Quins recursos hi ha disponibles per aquests joves en l'orientació acadèmica/professional?
 - *Es parla dels testos de competències de l'ESO i Batxillerat, de les tutories personalitzades, dels tallers de descoberta d'oficis puntuals...*
- Com funcionen aquests recursos? Com es podrien millorar?
 - *Es comenta que en aquests testos només s'avaluen competències bàsiques de matèries troncal i per tant hi ha un biaix del tipus d'intel·ligències que*

es promocionen versus altres que queden relegades a segon o tercer pla, ...

Fem primer una reflexió personal sobre nosaltres mateixos: On som cadascú de nosaltres?

Carina projecta un PowerPoint amb imatge i preguntes per suggerir un exercici individual de reflexió personal per a cadascú. Algunes de les preguntes són:

- Quins recursos per anar per a la vida tinc (metàfora de quin vaixell tinc?)

Reflexió-cita: «Patim menys, quants més recursos emocionals tenim»

- «Quin vaixell» sento que tinc ara en aquest moment vital? Qui ens acompanya? Qui mana el teu vaixell?
- Per quins mars has navegat a la vida (calmats, crispats...)? Has tingut gaires «temporals» a la vida?

Reflexió-cita: «El patiment ens pot fer créixer o no»

- Com sents el «teu mar» en aquests moments? Quina ruta tens? Cap a on navegues?

Reflexió-cita: «Qui no sap cap a on navega, cap vent li és favorable»

Apunts de com ajudar a uns pares que diuen no saber què fer amb el seu adolescent?

Carina pregunta als assistents «Us hi heu trobat mai amb pares/mares que us diuen que no saben què fer amb els seus fills/es adolescents?», com els podem ajudar?

L'adolescència és un moment de necessària separació dels fills/es dels pares i mares. Això també passa amb els

professors però en menor mesura i a vegades es pot establir una certa «consonància». Com a recomanacions bàsiques diriem que:

- És important mantenir sempre un canal obert de comunicació (un fil comunicatiu) que es pot alimentar d'aquells moments oportuns com:
- Establir un moment/rutina de comunicació, sense distraccions (de pantalles, p.e.), en l'hora de sopar per exemple i promoure la conversa. Sovint l'adult caldrà que, sobretot en els inicis, generi la conversa perquè poc a poc l'adolescent hi vagi participant. Ho facilita molt que aquest moment sigui compartit per més d'un adult.
- Buscar moments i activitats a compartir. Per exemple una afició i intentar disfrutar conjuntament d'allò, sigui el què sigui. Si cal l'adult s'hi ha d'esforçar.

Reflexió sobre la necessitat de tenir major consciència de nosaltres mateixos

Carina apunta també que en general ens manca molta consciència de nosaltres mateixos, del que fem, del que pensem, del què diem, del què sentim, mengem, de com respirem... i és molt important prendre consciència de tot plegat.

Cita: «Sientate, Sientete»

Afirma unes quantes premisses (algunes es discuteixen una mica):

- Som energia? Algú en dubte? Quin és el meu patró energètic? *On és el meu motor?*
- Tot allò que faig, que dic, que penso... és el què jo vull? A vegades fem o diem coses que no volem, però cal ser-ne conscients que no volem o si...

- Som 100% responsables del què pensem, diem i fem (malgrat tots els condicionants, contextos i motxilles personals...)
- Si canvies el que penses (de veritat) canvies el que sents
- És amb la interacció amb els altres que podem tenir un mirall de nosaltres mateixos. I encara que no ens agradi és important reconèixe'l i escoltar-lo

En aquest punt sorgeix una reflexió: **Què vol dir escoltar de veritat? Sabem escoltar?**

- Significa callar, parar
- Deixar de pensar en què respondrem mentre «escoltem» a l'altre
- Donar signes evidents a l'altre que l'estàs escoltant (assentir, mirar als ulls, etc..)
- No aprofitar per arremetre amb la nostra moralina quan l'altre a acabat: *«ho veus, si no fossis tan ...»*

Per a conèixer-se un mateix és important saber reconèixer els punts forts i dèbils d'un mateix i acceptar-se.

Breu test de personalitat i reflexió sobre l'evolució personal

Com sóc?

- Estable emocionalment | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Afectuós/a | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Segur en un/a mateix/a | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Tranquil/a | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Gregari | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Saps dir que no | molt | No és un tret

diferencial | molt poc | *

- Et cuides | molt | No és un tret diferencial | molt poc |
- Quines són les teves potencialitats? I les teves limitacions?
- Ets feliç? Què vol dir per a tu ser feliç?

Acabem amb un vídeo que suggereix propostes que ens poden ajudar (potser) a ser més feliços ;)