

***LES PÍNDOLES
DEL CENTRE JOVE
DE SALUT***

Centre Jove de Salut



Gratuit i amb confiança!

1.

EDUCAR EN L' ADOLESCÈNCIA

“No sé a qui ha sortit!”

HOLA!



Som el **Centre Jove de Salut**, un servei de l'**Ajuntament de Girona** (Secció de Promoció de la Salut). Acompanyem a adolescents i joves en temes de salut sexual, emocional, consums i addicions, relacions, alimentació...

Gratuït | Anònim | Confidencial

OBJECTIUS



Promoure la reflexió i el debat al voltant d'algunes **pautes educatives** essencials pel desenvolupament dels nostres fills i filles.

Entendre com aquestes pautes actuen com a **factors protectors** davant possibles conductes de risc futures.

**LA PREVENCIÓ ÉS ACTUAR "ABANS DE".
ÉS UN TREBALL CONSTANT I LLARG.
NO HI HA "VARETES MÀGIQUES", PERÒ PODEM
TREBALLAR ELS **FACTORS DE PROTECCIÓ**.
CAL EDUCAR I NO NOMÉS INFORMAR.**

**TREBALL INTERIOR, "MIRAR CAP A DINS".
QUIN TIPUS DE PARES I MARES SOM?**

**COM VOLEU QUE SIGUIN ELS VOSTRES
FILLS/ES QUAN SIGUIN GRANS?**

ELEMENTS BÀSICS EN L'EDUCACIÓ DELS NOSTRES FILLS/ES

Pressió de grup

Comunicació



Normes i límits

Models familiars

CREENCES ERRÒNIES

- × “Ho hem de saber tot!”: AUTOEXIGÈNCIA
- × “Ho hem de controlar tot!”: ANGOIXA/POR
- × “Només em passa a mi!”: SOLEDAT
- × “Tot ho faig malament!”: CULPA



MIREM DE COMPRENDRE...



- ✓ No volen ser tractats/des com infants.
- ✓ Necessitat d'autonomia i espai personal. Llibertat.
- ✓ Canvis físics importants: pubertat. Inseguretats.
- ✓ Canvis d'humor. Hormones.
- ✓ Sentiment d'incomprensió.

MIREM DE COMPRENDRE...

- ✓ Construcció de la personalitat. Reafirmació.
- ✓ Molèstia cap a les mostres d'afecte parentals.
- ✓ Necessitat de fer activitats fora de la família.
- ✓ Tendència a la introspecció i la intimitat.
- ✓ Afectivitat intensa, quan apareix.



PARENTALITAT **POSITIVA**



Quins pares i/o mares som?

PARENTALITAT POSITIVA



Estar al costat dels fills/es:

- Confiança i calma: bàsiques per a una parentalitat positiva.
- Tenir paciència i mostrar respecte cap al o la jove.
- Continuar donant-li punts de referència.
- Mantenir obertes totes les vies de comunicació.
- Seguir expressant-li un afecte constant i inamovible.

PARENTALITAT POSITIVA

- × Fomentar el pensament crític i creatiu.
- × Potenciar la capacitat de prendre decisions.
- × Facilitar habilitats comunicatives (assertivitat, empatia...).
- × Donar-los autoconfiança i autoestima.
- × Promoure unes relacions familiars agradables.
- × Adquirir valors essencials.
- × Bona gestió emocional i de les adversitats.



ELS MODELS FAMILIARS



Imatge: Programa CONNECTA (Generalitat de Catalunya, 2003).

ELS MODELS FAMILIARS



- × Ens coneixem a nosaltres?
- × Pares i mares ensenyem als nostres fills/es a tenir cura del propi cos, gestionar les emocions, tenir valors i tenir bones relacions.
- × Pares i mares som referents pels nostres fills i filles.
- × **COM FER-HO? ÉSSENT AUTÈNTICS** (congruents amb el que diem i fem).

UNA IMATGE VAL MÉS QUE MIL PARAULES



Imatges: Programa CONNECTA (Generalitat de Catalunya, 2003).



RELACIÓ POSITIVA ENTRE PARES, MARES I FILLS/ES



MARCAR EL CAMÍ →

REFERÈNCIES I BIBLIOGRAFIA



- × Programa “Connecta amb els teus fills i filles” (Generalitat de Catalunya, 2003):
 - × https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PGR_DROGUES_Connecta__fills_adreca_AMPA

- × Programa “Créixer en família”:
 - × https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/creixer_en_familia/

TENS MÉS DUBTES?

Contacta'ns!

Telf: 972 20 42 12

IG: @centrejovesalut_gi

A/e: centrejovedesalut@ajgirona.cat



GRÀCIES!



Ens veiem al Centre Jove de Salut!