



UNA BONA TRANSICIÓ A L'IES

ORIENTADORES ZONA 50
LA MARINA ALTA

ANEM A TRACTAR..

01



Estudi

02



Comunicació

03

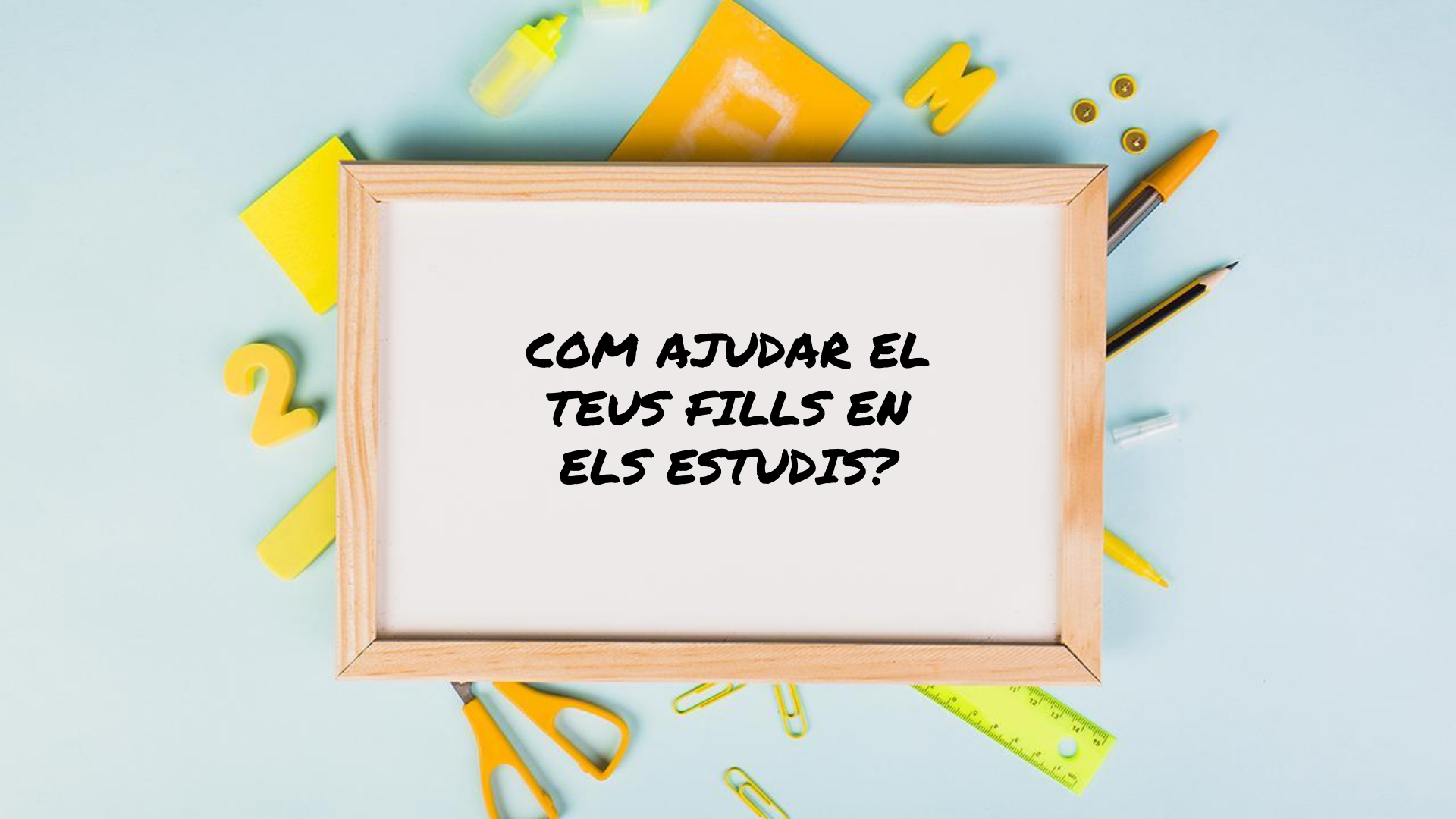


Hàbits de
vida
saludable

04



Relacions
entre iguals



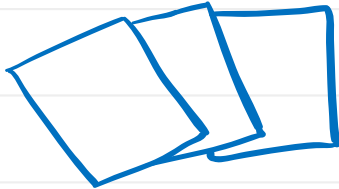
**COM AJUDAR EL
TEUS FILLS EN
ELS ESTUDIS?**

CREAR L'HÀBIT D'ESTUDI



- Ensenya'ls a organitzar i planificar el seu horari d'estudi.

- Es recomana començar pel que els agrada més, seguir amb el més difícil i acabar amb el més fàcil.

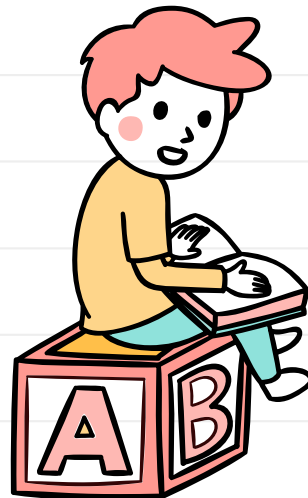


- Potencia la seua autonomia i responsabilitat amb els deures.

- Han de dedicar temps a totes les assignatures.

CREAR L'HÀBIT D'ESTUDI

- Ajuda'ls a distribuir el temps d'estudi, segons volum d'estudi, motivació i capacitats.
- Es poden fixar xicotets objectius, que valoren si es compleixen i puguem estar orgullosos/es d'ells/es mateixos/es.
- Respecteu el seu temps d'oci.(Potenciant activitats físiques i limitant el consum de pantalles).



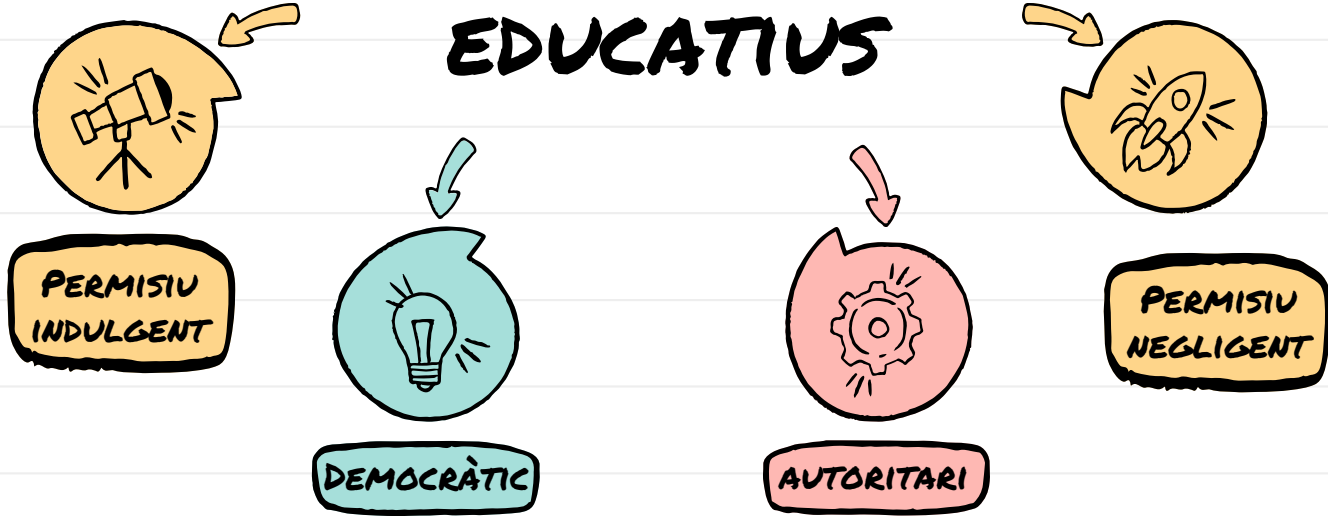


COMUNICACIÓ AMB EL CENTRE

- Mantenir un contacte personal amb el tutor o tutora dels nostres fills i filles per fer un seguiment de la seva evolució en el col·legi és recomanable així com acudir a les reunions amb el tutor dues o tres vegades a l'any, especialment en Primària. En aquestes entrevistes és important que la comunicació sigui en els dos sentits, és a dir, escoltar el que ens explica el seu tutor o tutora sobre ells i explicar-los nosaltres com els veiem.
- El canal de comunicació oficial amb el centre és la WEB FAMÍLIA:
https://familia.edu.gva.es/wf-front/myitaca/login_wf
- També podeu fer servir les agendes per a sol·licitar una tutoria o fer-ho de forma telefònica.



ESTILS EDUCATIUS



ESTILS EDUCATIUS FAMILIARS

ESTIL EDUCATIU	NORMES	AFECTE	COMUNICACIÓ
AUTORITARI	MOLTES, RÍGIDES E IMPOSADES	NO SOL HAVER-HI MOSTRES D'AFECTE	DE DALT A BAIX. EL MENOR NO PRESA LA INICIATIVA
PERMISSIU INDULGENT	EN CONTINU CANVI PER PART DELS PROPIS MENORS	L'AFECTE I LA AMISTAT ES CONFONEN	D'IGUAL A IGUAL
PERMISSIU NEGLIGENT	FALTA DE LÍMITS I SUPERVISIÓ	NO HI HA MOSTRES D'AFECTE	MOLT ESCASSA, TRACTEN ALS FILLS COM ADULTS
DEMOCRÀTIC	ES VIGILA EL COMPLIMENT DE LES NORMES QUE A VEGADES, PODEN SER NEGOCIABLES	ES DONEN MOSTRES D'AFECTE I S'ESTÀ RECEPTIU A LES NECESSITATS EMOCIONALS DEL MENOR	COMUNICACIÓ FLUIDA I BIDIRECCIONAL, AMB ALT GRAU DE CONFIANÇA I BAIX NIVELL DE CONFLICTE

ESTILS EDUCATIUS FAMILIARS

ESTIL EDUCATIV	NORMES	AFECTE	COMUNICACIÓ
SACRIFICANT	SE SATISFAN TOTES LES EXIGÈNCIES DEL MENOR	ALTRUISME INSÀ I XANTATGE EMOCIONAL	GIRA ENTORN EN DEURE I AL SACRIFICI
DELEGANT	DELEGACIÓ DE L'ESTABLIMENT DE LES NORMES PER PART DELS PARES ALS AVIS	DESVINCULACIÓ EMOCIONAL PER PART DELS PARES	CONTRADICCIONS I MENTIDES
HIPERPROTECTOR	NINGUNA. ELS PARES FAN TOT PEL MENOR	CONTÍNUES MOSTRES D'AFECTE	DIRIGIDA A CONTROLAR LA VIDA DEL MENOR

PARES SEPARATS

- Els fills necessiten prendre al pare i a la mare per igual, per a acceptar-se també a ells mateixos. Si critiquem o excloem a una de les dues parts, estem impeding que el nostre fill pugui avançar en la vida de manera saludable.
- No hem de compensar a la nostra casa el que creiem que li falta en l'altra.
- Quan tracten de fer-nos xantatge amb "és que a casa de papà (o mamà) em deixa...". Deixar-li clar que cada casa té normes diferents i que en aquesta casa aquesta és la norma.
- Aprendre a soltar el que no ens correspon. L'altre progenitor té la seua manera de fer les coses i no podem ficar-nos en les decisions que duu a terme a la seua casa.
- Mirar totes les situacions que el nostre fill viu, com a oportunitats d'aprenentatge.
- Molt important la comunicació amb els fills:

COM FOMENTAR UNA BONA COMUNICACIÓ I RELACIÓ

ESCOLTA ACTIVA

Mostrar interès per la seua vida sense interrogar-lo/la ni qüestionar-lo

RECURSOS PROPIS

No donar-li sol·lucions, fer que pensen i busquen els seus recursos per a poder créixer i madurar. Deixar que s'equivoquen sense recriminar

LÍMITS I NORMES

Són necessaris. Sense consentir males maneres ni faltes de respecte. Pacència

DEIXAR ESPAI ÍNTIM

Necessiten moments d'estar sols. L'habitació es converteix en el seu refugi

BUSCAR EL MOMENT

Buscar el moment i l'espai per a parlar de temes concrets

ESPAI FAMILIAR

Intentar dinar, sopar...junts

CANVIS EN L'ETAPA ADOLESCENT



FÍSICS

Por a ser diferent



COGNITIVS

Autoafirmació
Identitat
Poda neuronal



EGOCENTRISME

Audiència imaginària
Fàbula personal
Sensació d'invulnerabilitat



SOCIOEMOCIONAL

TRANSICIÓ
Dependència emocional
de la família
VS
Grup d'iguals

HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓ

5 vegades al dia

Variada

Equilibrada

Aigua

DORMIR

Necessiten dormir 9-10 hores

Rebaixar el nivell de soroll en la casa

Habitació lliure de tecnologies (mòbil, TV...)

Ritme circadià

Fabriquen melatonina més tard

EXERCICI FÍSIC

Pràctica d'algun esport o dansa

Genera endorfines (hormona del plaer i del benestar)

Ajuda a la conformació del caràcter i de valors positius

HÀBITS DE VIDA SALUDABLE

BENESTAR EMOCIONAL

Límits i normes
+
Afecte

Presència-Estar-
Acompanyar

Validar les emocions

Ens observen, som
models

RESPONSABILITATS/ HIGIENE

La seua habitació

Altres tasques de la
casa

Dutxa diària

Canvi roba interior
diària

TEMPS LLIURE

És necessari per a
l'equilibri emocional i
autonomia

Tots els dies

Fer coses que t'agraden
i no són obligacions ni
extraescolars.

S'ha de respectar



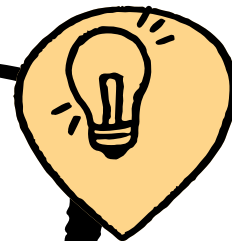
Increment en adolescents:

- Ansietat, depressió, autolesions, TCA, TC, conductes de risc (tòxics sexuals, jocs), ideació suïcida

FACTORS DE RISC:

- Qualitat de la vida familiar, relacions personals i socials
- Situacions adverses (molt estresants o traumàtiques)
- Mitjans de comunicació, xarxes socials, els iguals

SALUT MENTAL



Una bona convivència familiar

Normes i límits clars / Afavorir l'autonomia/llibertat

Habilitats socials i resolució de conflictes

Gestió adequada de les emocions

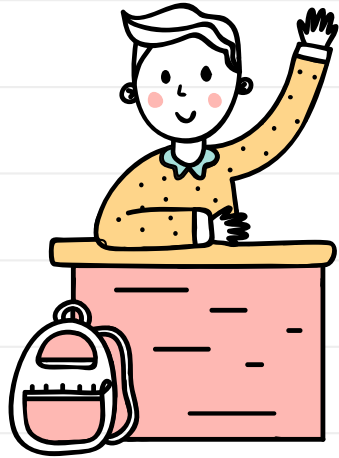
Horaris i rutines

Ús responsables de les noves tecnologies

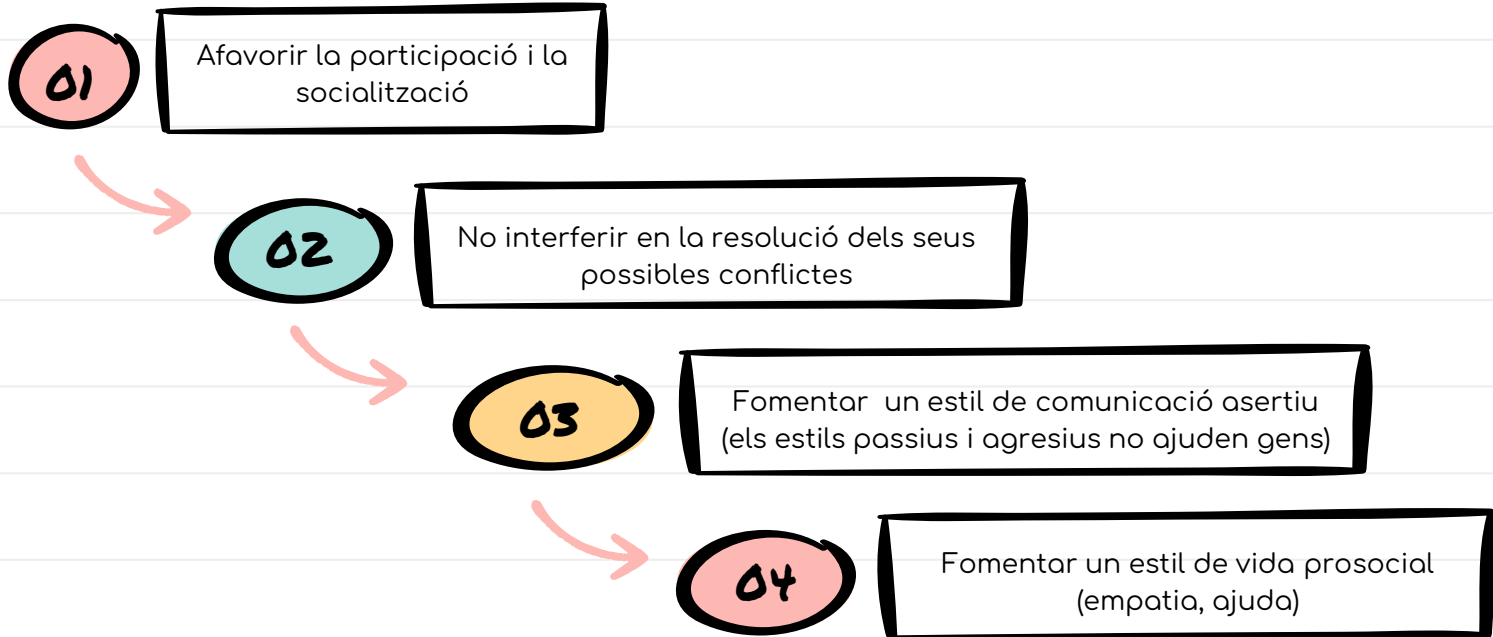
Observar canvis i demanar ajuda

FACTORS DE BENESTAR EMOCIONAL

RELACIÓ AMB ELS IGUALS



COM PODEM AFAVORIR LA RELACIÓ AMB ELS IGUALS



LA HISTÒRIA DE SÒCRATES

Va dir el savi amb un somriure

- Si no és VERTADER,
- ni BO,
- ni NECESSARI,

oblida el tema i no faces córrer aquest rumor.



ÚS

Ser exemple

Canvi generacional

DE LES

Atenció als grups
i missatges

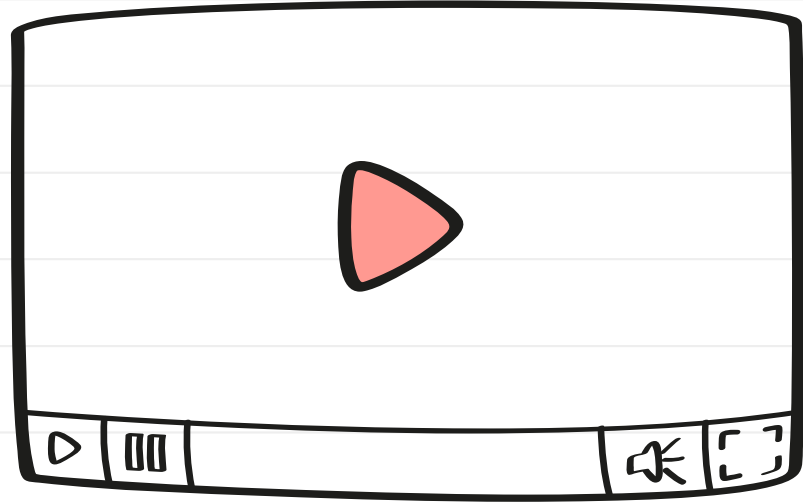
Negociar horaris

TECNOLOGIES



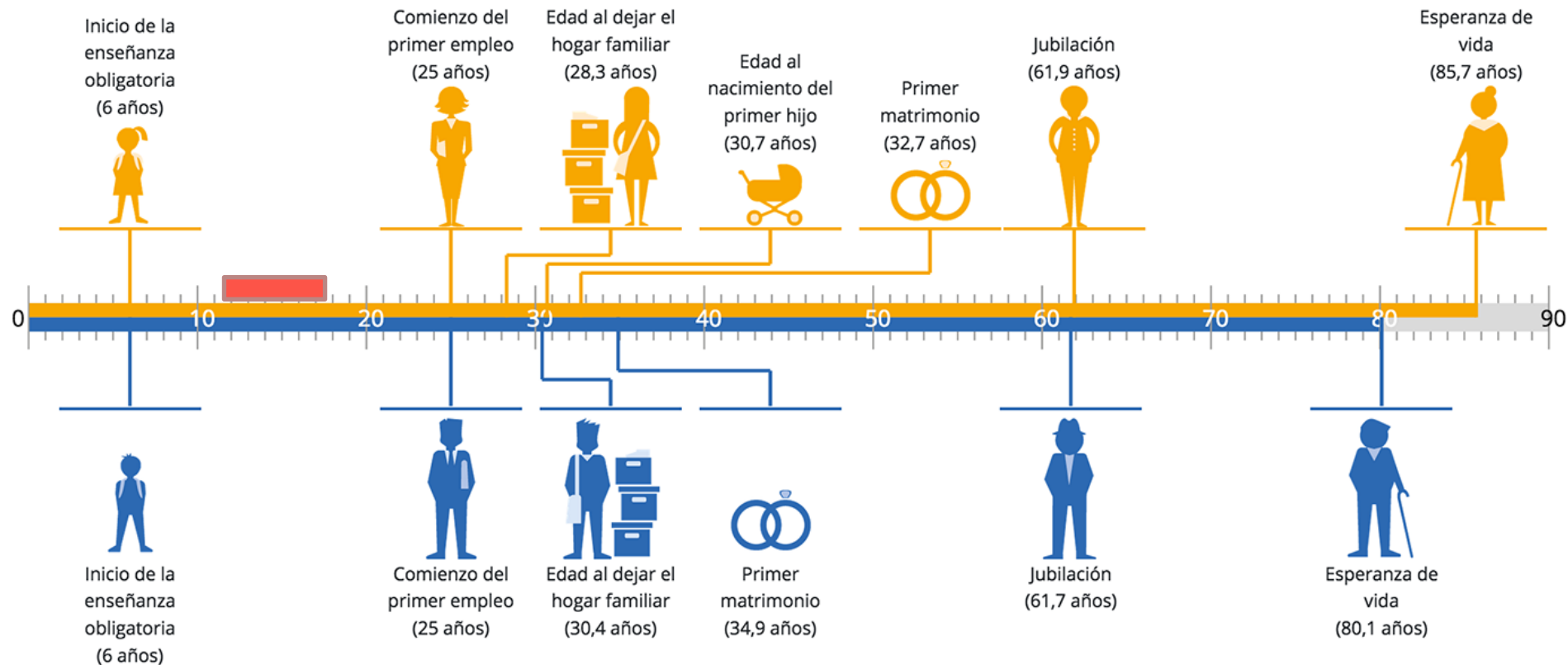
RELACIONS D'AMISTAT SANES

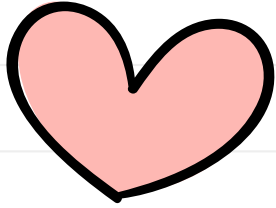
"TOTS GUANYEM"



[VIDEO](#)

L'ADOLESCENCIA: ÉS UNA ETAPA MÉS DE LA VIDA



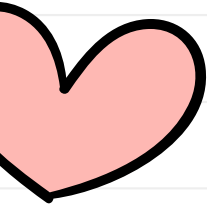


ADOLESCERE
ETIMOLÓGICAMENTE...

ADOLERE
CRECER, NUTRIR Y ALIMENTAR
SCERE
COMIENZO DE ALGO



**CONTINUUM
AFECTIV**

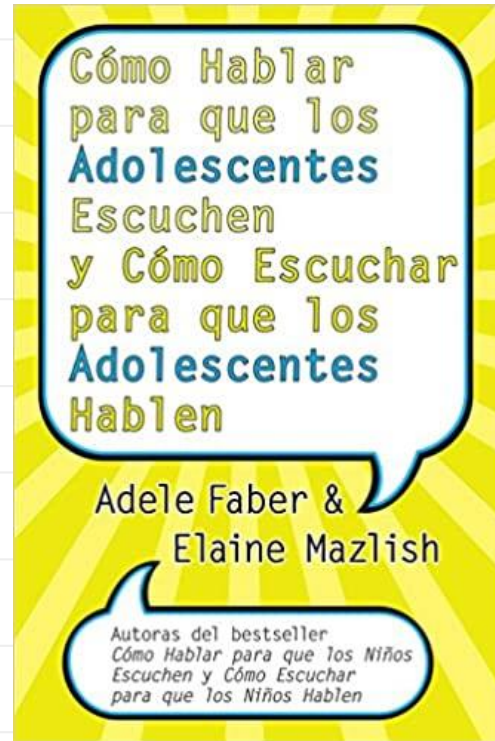


**"L'EDUCACIÓ NO CANVIA EL MÓN.
CANVIA A LES PERSONES QUE
CANVIARAN EL MÓN."**

— Paulo Freire



BIBLIOGRAFIA RECOMANADA



GRÀCIES!

ORIENTADORES ZONA 50
LA MARINA ALTA



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#).

Please keep this slide for attribution.

