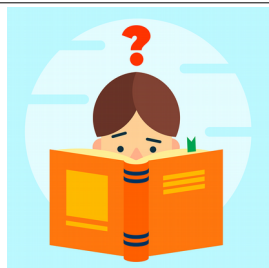


ORIENTACIONS PER A PROBLEMES QUE PODEN APARÈIXER EN L'ADOLESCÈNCIA



ACADÈMICS



| | FREQÜÈNCIA | QUÈ FER DES DEL CENTRE | QUÈ FER DES DE CASA | SUPORTS EXTERNES |
|--|-------------|------------------------|--|---|
| Dificultats per organitzar-se i planificar (exàmens, treballs,...) | Alta | Tutoria/D. Orientació | Ajudar, supervisar (agenda, calendari, lloc estudi, gestió temps,...) | Webs amb consells a famílies * |
| Falta tècniques estudi | Alta | Tutoria/D. Orientació | Detectar/comunicar/col·laborar | Webs amb consells a famílies * |
| Dificultats atenció/concentració | Mitja | Tutoria/D. Orientació | Detectar/comunicar/col·laborar | Sanitari (Pediatra deriva USMIA en casos greus) |
| Falta hàbits de treball | Mitja | Tutoria | Ajudar, supervisar (agenda, calendari, lloc estudi, gestió temps,...) | Webs amb consells a famílies * |
| Falta motivació i interès. | Baixa | Tutoria/D. Orientació | Ajudar, supervisar, mostrar interès, reforçar, motivar, col·laborar | Webs amb consells a famílies * |
| Dificultats d'aprenentatge | Baixa | Tutoria/D. Orientació | Detectar/comunicar/col·laborar | |

*WEBS ÚTILS: a més del blog del departament d'orientació en la web del centre:

<https://www.aulaplaneta.com/2014/03/10/en-familia/como-ensinar-a-estudiar-a-tus-hijos-en-10-pasos/> (amb altres enllaços interessants)

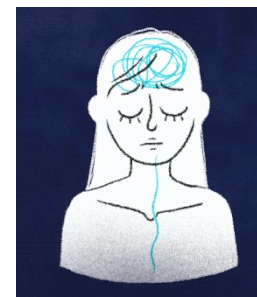
<https://taskntime.org/2020/12/14/consejos-a-padres-de-estudiantes-de-secundaria-sobre-studeam/>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/formacion/mejores-tecnicas-de-estudio-para-aprendizaje-de-exito/>

<https://www.orientanova.com/ensenar-a-organizar-las-horas-de-estudio-diario/>



PERSONALS



| | FREQÜÈNCIA | QUÈ FER DES DEL CENTRE | QUÈ FER DES DE CASA | SUPORTS EXTERNS |
|---|-------------|------------------------|--|--|
| Relacionats amb les TIC: - ús excessiu mòbil, videojocs,... - Problemes amb/per les xarxes socials (WhatsApp, Instagram,...): insults, amenaces, assetjament,... | Alta | Tutoria/D. Orientació | - Supervisió - Límits - Educació/exemple | - https://www.is4k.es/ - UPCCA (unitat de prevenció comunitària de conductes addictives de la Mancomunitat) |
| Problemes emocionals/ansietat/ baixa autoestima/Depressió | Mitja | Tutoria/D. Orientació | Contactar amb tutor/a-Dept. Orientació. En casos greus: pediatria, que pot derivar a USMIA | Àmbit sanitari (salut mental) |
| Substàncies: alcohol, tabac, cànnabis,... | Baixa | Tutoria/D. Orientació | - Supervisió - Límits - Educació | UPCCA |
| Trastorns conducta alimentària | Baixa | Tutoria/D. Orientació | Consulta pediatria, que pot derivar a USMIA | Àmbit sanitari (salut mental) |



SOCIALS-FAMILIARS



#247424513

| | FREQÜÈNCIA | QUÈ FER DES DEL CENTRE | QUÈ FER DES DE CASA | SUPORTS EXTERNS |
|--|------------|--|--|---|
| Conflictes amb companys | Mitja | Mediació/ Projecte Pigmalió | Intervenció únicament amb el/la nostre/a fill/a des d'una perspectiva educativa i constructiva: com ajudar-lo a afrontar i resoldre el conflicte. | |
| Desobediència/mal comportament/desafiament | Mitja | Tutoria/Orientació | Acceptar que són problemes típics en l'adolescència i aprendre noves formes de comunicar-nos, si és necessari | Lectures * Webs Conferències |
| Escassa o mala comunicació pares/fills | Mitja | Tutoria/Orientació | Acceptar que són problemes típics en l'adolescència i aprendre noves formes de comunicar-nos, si és necessari | Lectures * Webs Conferències |
| Assetjament-ciberassetjament | Baix | Tutoria/Orientació/ Direcció | Comunicar al centre i col·laborar d'acord amb les pautes que ens proporcionen. | Àmbit sanitari (en casos greus amb conseqüències per a la salut: ansietat, depressió,...) |
| Falta habilitats socials | Baix | Tutoria/Orientació/ Projecte Pigmalió | Demandar assessorament a tutor/a o Orientació | |

* Hi ha molts **llibres** sobre l'adolescència, per exemple: *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*, d'**Adele Faber y Elaine Mazlish**; *Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito*, de **Jaume Funes**

Vídeos: Claves para entender a tu hijo adolescente, del Dr. Antonio Rios <https://www.youtube.com/watch?v=DLjD4c19TYY>