

Canvi d'etapa d'educació Primària a la Secundària

Com acompanyar als fills i filles en la nova etapa
educativa



Anissa Ouali Lamtalbi

Experta en promoció de la salut emocional

Psicòloga sanitària. col. 18.467

aoualilamtalbi@gmail.com

KIDEM
Salut emocional i sexualitat

Els neguits de les famílies...

- Com tenir una comunicació més fluida? Efectiva?
- Sortint de la zona de confort i segura del tutor polivalent
- Preadolescència i pubertat
- Com resistir a la pressió del grup per no comprar mòbil al pas a secundària.
- Les noves rutines, nous horaris, noves classes, aules diferents, etc...



Objectius del taller

- Característiques del desenvolupament físic i psicològic de la pubertat
- Conèixer els neguits dels infants en el moment de canvi de primària a secundària
- L'espai de seguretat psicològica
- Estratègies de comunicació
- Resolem dubtes

El desenvolupament cerebral durant l'adolescència



Desenvolupament psicosexual dels 8 a 11-12 anys

- Inici de la pubertat
- Comportament més reservat, amb desitjos de tenir més **intimitat i vida privada**.
- **Canvis emocionals:** de la eufòria a la tristesa.
- Sentiments d'**enamorament o d'amistat molt intensos**.
- Aparició de **fantasies sexuals o romàntiques**.
- Desig d'una **major autonomia**.

Desenvolupament psicosexual dels 12 als 16

Aparició dels canvis fisiològics maduratius

- ✓ Crisis d'identitat
- ✓ **Sentiments d'incomoditat davant els canvis corporals**
- ✓ Conflictes freqüents amb les famílies i altres adults
- ✓ Sentiments d'ambivalència i contradicció
- ✓ **Labilitat i inestabilitat emocional**
- ✓ Curiositat i fantasies sexuals
- ✓ **Gran preocupació per la imatge corporal**
- ✓ Actes bojos davant personatges rellevants
- ✓ Menys consciència del risc
- ✓ Activitat sexual masturbatòria
- ✓ Despertar brusc de la consciència moral: adquisició del propi sistema de valors
- ✓ **Inici interès per les relacions sexuals**

Els seus neguits...



Parlem del canvi...

Les pèrdues:

Separar-se de les amistats

No tenir estones de lectura

Perdre els meus amics i amigues

Noves emocions i inseguretats:

No fer amics per **vergonya**

No caure bé a les persones i als mestres

No agradar a la gent (en sentit amistat)

No saber-me organitzar, que tot sigui més dur

Sortir més d'un hora

Els reptes:

Trobar-se un nivell molt alt

Conèixer gent nova

Notar un gran canvi entre escola i institut

La dificultat de les proves i les feines

Tenir molts deures

Les notes

Aprendre coses avorrides i innecessàries

Factor comú... la Por

Suspendre exàmens o algun curs

Tenir un professorat que no els agradi

No caure bé a les persones noves - que em facin bullying

Conèixer gent que no els tracti bé

Tenir molts deures a casa i no saber-los fer

*Sortir de l'armari**

*L'arribada de la regla al mig de la classe**

No conèixer a ningú

No estar a l'alçada

Repetir curs

Mestres més estrictes

Por a començar des de zero

Por a quedar-me sola

Crítiques

El primer dia de l'institut

Canvis en les rutines

Que es riguin de mi pel meu físic

No tenir amics/gues (Quedar-se sol/a)

Aspectes rellevants del canvi

- ❑ Nou centre escolar
- ❑ Noves relacions socials
- ❑ Canvi d'estatus com a alumne
- ❑ Rendiment acadèmic
- ❑ Nova metodologia didàctica
- ❑ Possible disminució de l'interès pels estudis
- ❑ Canvis en la relació amb els pares
- ❑ Les pantalles



L'espai psicològic segur com a eix central de la confiança

- ✓ El propi espai físic on mantenim la xerrada.
- ✓ Empatia i escolta activa*
- ✓ Validar l'opinió de l'altre
- ✓ No jutjar
- ✓ Acceptar l'error i saber fer crítiques constructives
- ✓ Posar límits
- ✓ Acompanyar vs imposar, no represàlies, després no val a retreure.

Recomanacions

- ✓ Tingues contacte amb el seu tutor/a
- ✓ Ajuda'ls a crear un mètode d'estudi
 - Estableix un horari diari d'estudi.
 - Ajuda'ls a crear i mantenir sempre el mateix lloc d'estudi
- ✓ Inverteix temps amb ells i intenta que sigui de qualitat
- ✓ Parla'ls de **pubertat, emocions i sexualitat**
- ✓ Aprèn com detectar possibles signes de bullying
- ✓ Observa des de la distància
- ✓ Xarxes socials i pantalles



Què li diries?

“Per a alguns, és un dia ple d'il·lusió. Per a uns altres, un repte ple d'incertesa”

Recursos

Lectures:

- "El cervell de l'adolescent" de David Bueno.
- “Com parlar perquè els adolescents escoltin i com escoltar perquè els adolescents parlin” d'Adele Faber i Elaine Mazlish

Recursos interactius per parlar sobre les emocions i la seva gestió: Cartes Psicòloga Anabel Gonzalez:

- Estats emocionals:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/<https://anabelgonzalez.es/wp-content/uploads/2021/02/Tarjetas-estados-emocionales-web.pdf>
- Recursos:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/<https://anabelgonzalez.es/wp-content/uploads/2021/02/Tarjetas-recursos-web.pdf>
- Autocura:
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgklclefindmkaj/<https://anabelgonzalez.es/wp-content/uploads/2021/02/Tarjetas-autocuidado-web-1.pdf>

Més recursos

Per parlar de pronografia

- The porn conversation (<https://theconversation.org/>)

Per parlar de sexualitat en general

- Web de recursos (<https://educaciosexual.cat/>)
- Respuestas fáciles a preguntas difíciles. Save the children: Guia dirigida a famílies per parlar sobre l'educació afectiva i sexual amb fills/es https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/respuestas_faciles_a_preguntas_dificilespdf.pdf
- De l'autora Menstruita: La regla mola, El semen mola, Tu cuerpo mola, El porno no mola
- Parlem De Sexe A Casa. Guia Per A Una Bona Educació Sexual I Afectiva (Educació i Família). Elena Crespi

Per parlar de noves tecnologies

- Guia de padres, nuevas tecnologías https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/juventud/cuidate-guia_padres_nuevas_tecnologias.pdf

MOLTES
GRÀCIES!!