

Xerrada Virtual

"Com resoldre de manera positiva els conflictes amb fills i filles adolescents"

a càrrec d'Anna Tomàs i Mayolas

DIJOUS 18 DE MARÇ DE 2021

A 2/4 DE 8 DEL VESPRE

**AMPA INSTITUT NOU
VILAFRANCA DEL Penedès**



Objectius de la xerrada:



Adolescència: característiques i models educatius.



Breu introducció a la teoria general del conflicte.



Eines per un enfoc positiu dels conflictes amb fills i filles adolescents.

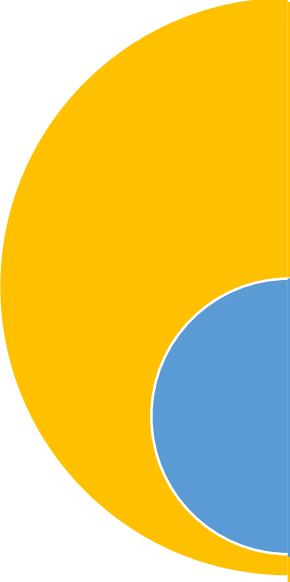
ADOLESCÈNCIA



Portrait of Vince (del minut 2 al final: dels 12 als 18 anys)

<https://www.youtube.com/watch?v=ESSguWx2mtg>

ADOLESCÈNCIA



Canvis biològics

- Factors hereditaris i ambientals.

Canvis intel·lectuals, afectius i socials

- Factors: culturals, comunitat, entorn familiar, entorn educatiu i amistat.



Definir l'adolescència en dues paraules.

Etapes adolescència

Preadolescència: 12-14 anys

La nostra atenció recau en l'acompanyament en la transformació física i social. Etapa més delicada.*

Adolescència: 14-17 anys

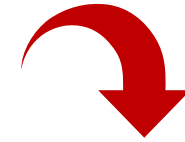
Ajudar-los a viure positivament i activament. Acceptant la seva adolescència. Ni negar-la ni accelerar-la.*

Postadolescència: a partir dels 17 anys

Desig de ser joves i no dependre dels pares. L'atenció té a veure amb l'estímul i amb l'ajuda per anar centrant la seva vida, i poder deixar de sentir-se adolescent. *

Durant l'adolescència es produeix una poda de les connexions neuronals, elimina les que no fa servir, i en construeix de noves. Aquesta plasticitat del cervell pot donar lloc a una pèrdua de control inhibitori:

-  Impulsivitat
-  Recerca d'estímul
-  Conductes de risc
-  Comportaments més viscerals
-  Menys control emocional

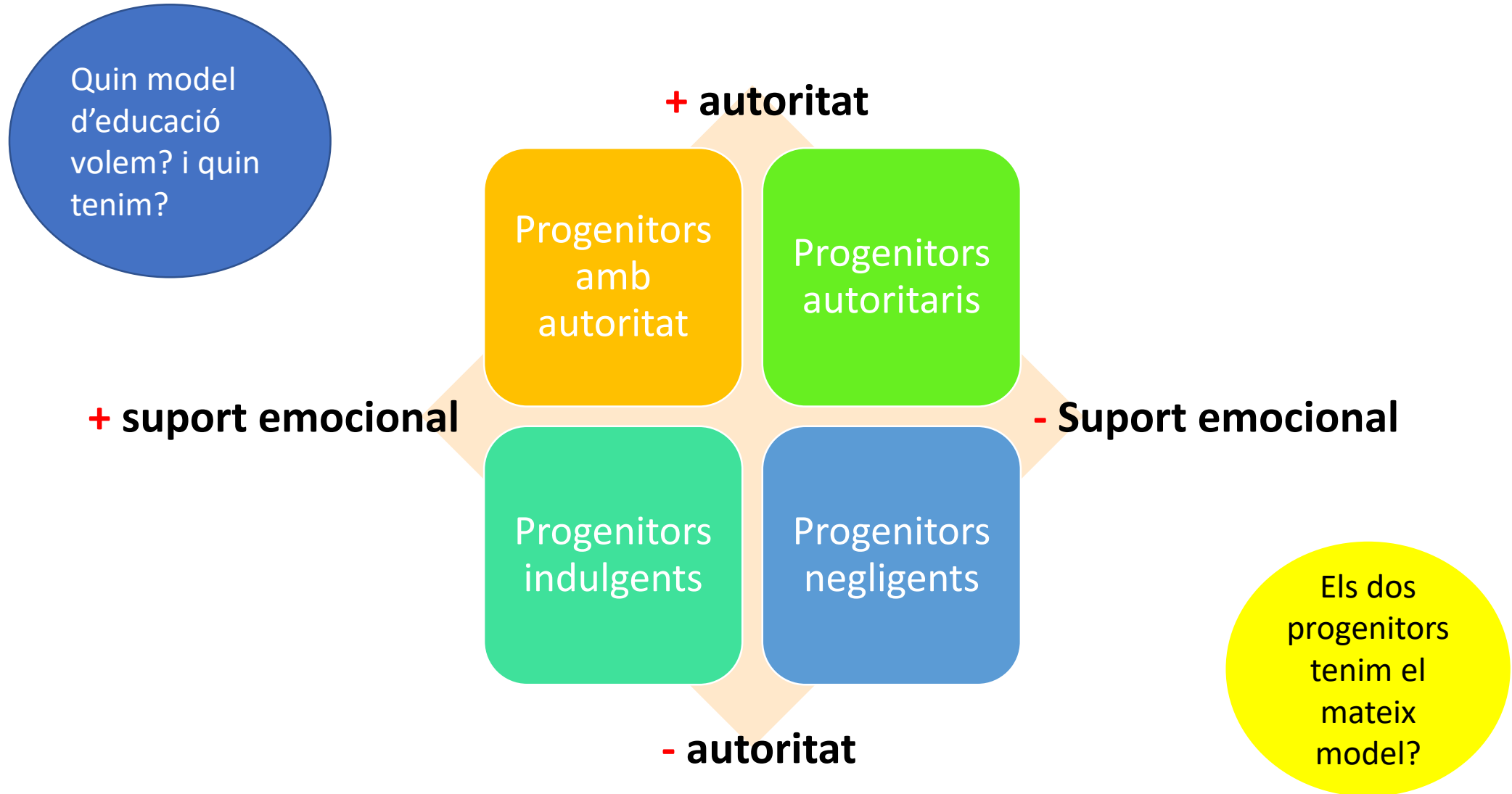


<https://www.youtube.com/watch?v=nXQe7I5WBXs>

“ Els adults haurien de concedir a la pubertat la importància que realment té, i no infravalorar els esforços d'adaptació que requereix per part dels adolescents. ”

Amparo Moreno Fernández
[La adolescencia](#)

Models educatius



VALORS

LLISTAT DE VALORS

Abundància	Conformitat	Fama	Pessimisme
Acceptació	Congruència	Família	Plaer
Activitat	Coneixement	Fe	Poder
Adaptabilitat	Continuïtat	Felicitat	Positivisme
Afectivitat	Control	Fermesa	Reconegut
Agilitat	Convicció	Fidelitat	Pragmatisme
Agraïment	Cooperació	Fortalesa	Preparació
Alegria	Coratge	Guanyar	Privacitat
Alerta	Creativitat	Generositat	Proactivitat
Altruisme	Creixement	Harmonia	Professionalitat
Amabilitat	Cura	Habilitat	Prosperitat
Ambició	Curiositat	Heroisme	Prudència
Amistat	Dependència	Honestedat	Puresa
Amor	Desafiament	Humor	Rapidesa
Autoritat	Descansar	Independència	Realisme
Estima	Descobrimet	Individualitat	Reconeixement
Aprendre	Destacar	Influència	Resistència
Harmonia	Determinació	Inspiració	Respecte
Arriscar	Diferència	Intel·ligència	Responsabilitat
Art	Dignitat	Intensitat	Sacrifici
Assertivitat	Diners	Intentar	Salut
Atractiu	Disciplina	Introversió	Satisfacció
Atreviment	Discreció	Intuïció	Seguir
Audàcia	Disposició	Invenció	Seguretat
Autocontrol	Diversió	Justícia	Sensualitat
Autorespecte	Dominància	Joventut	Servei
Aventura	Educació	Lleialtat	Sexualitat
Bellesa	Efectivitat	Llibertat	Silenci
Benevolència	Eficiència	Liderar	Simplicitat
Benestar	Elegància	Assoliment	Sinceritat
Qualitat	Empatia	Longevitat	Solitud
Canvi	Encant	Maduresa	Solidaritat
Caritat	Ensenyar	Modèstia	Superació
Ciència	Entreteniment	Motivació	Treball
Comoditat	Entusiasme	Naturalesa	Treball en equip
Compassió	Equilibri	Optimisme	Tranquil·litat
Competència	Esforç	Organització	Tolerància
Complexitat	Espiritualitat	Orgull	Valentia
Compostura	Espontaneïtat	Originalitat	Veritat
Compromís	Estabilitat	Passivitat	Vigor
Consciència	Excel·lència	Pau	Visió
Constància	Èxit	Perdó	Vitalitat
Connexió	Experiència	Perfecció	Voluntat
Confiança	Extraversió	Perseverança	Voluntariat

Escolliu els 10
valors més
 importants

Prioritzeu-los i
quedeu-vos
amb els 5
primers

Penseu si hi
viviú i actueu
en coherència

Feu el mateix
exercici amb
el/la vostre/a
fill/a



Què és per vosaltres el conflicte? És positiu, és negatiu?



El conflicte

DIEC2 [Sobre el DIEC2](#) [Cerca avançada](#) [Instruccions](#) [Abreviatures](#) [Actualitzacions](#) [IEC](#)

conflicte

Condicció de cerca:
Coincident

Cerca bàsica

Resultats de la consulta

Afina la cerca

Entrada coincident: conflicte.

*Consulta sense perdre els criteris de selecció inicials

1 registres

DDLC

CTILC

BDLEX

DCVB

Sinònims

CIT

TERMCAT

conflicte

conflicte

1 1 m. [LC] Contesa, lluita. *Durant el conflicte de les dues hosts.*

1 2 m. [LC] Contesa prolongada. *El conflicte grecoturc.*

1 3 m. [LC] [SO] Estat d'oposició. *Promoure, resoldre, un conflicte.*

1 4 m. [LC] [PS] [PE] *PER EXT.* Un conflicte d'idees, d'interessos, de passions.

1 5 [LC] [PS] [PE] **trobar-se en un conflicte** Estar indecís entre interessos, desitjos, etc., incompatibles.

1 6 m. [LC] [SO] [AD] Contesa entre dos organismes polítics, judicials, etc., que es disputen un dret, una atribució. *Un conflicte entre la jurisdicció civil i l'eclesiàstica.*

1 7 [ECT] **conflicte col·lectiu** Situació d'enfrontament entre sindicats i patronal, o entre treballadors i empresari, per desacord en qüestions salarials i laborals.

1 8 [SO] **conflicte de classes** Conflicte entre classes socials quan una es considera superior i domina les altres i les explota.

1 9 [SO] **conflicte social** Desequilibri temporal en la cohesió d'un sistema social, causat per elements dissidents que pretenen de restablir un nou equilibri, fonamentat en unes bases noves.

1 10 [SO] [FL] **conflicte lingüístic** Conflicte entre grups en què les diferències idiomàtiques esdevenen el símbol fonamental de l'antagonisme.

2 m. [PS] [PE] En psic., situació donada per una discordança entre les tendències o els interessos d'algú i les imposicions externes.



"Els conflictes són el motor i
l'expressió de les relacions entre
les persones."

EDUARD VINYAMATA

MANERES DE RESOLDRE ELS CONFLICTES INDIVIDUALS I COL·LECTIUS



**BASADES EN LA
VIOLÈNCIA,
DIRECTA O
INDIRECTA**



**BASADES EN LA
CULTURA DE LA
PAU I LA NO
VIOLÈNCIA
Tècniques ADR**

Des de fa mil·lennis l'organització jurídica i administrativa de la nostra societat ha institucionalitzat la resolució del conflictes en un ésser superior (rei, senyor, jutge, etc.) que decideix segons el seu criteri, qui té raó. Impedint d'aquesta manera que ens fem responsables de la “solució” que s'adopti, i perpetuant les causes dels conflictes.



“**VIOLÈNCIA** acaba sent tot allò que té per objectiu perjudicar-se un mateix, l'altre o el nostre entorn social.”

Eduard Vinyamata



Des de sempre han conviscut les tècniques tradicionals de resoldre els problemes basades en la violència i les tècniques de gestió positiva. Persones que per naturalesa i caràcter ajudaven a la gent a arribar a acords.

Les **tècniques ADR** pretenen resoldre els conflictes d'una manera no violenta i transformadora. Una tercera persona neutral i objectiva ajuda a les parts a què es facin responsables del seu problema i arribin a acords per resoldre les seves conteses. (**Mediació, facilitació, etc.**)

TÈCNIQUES ADR

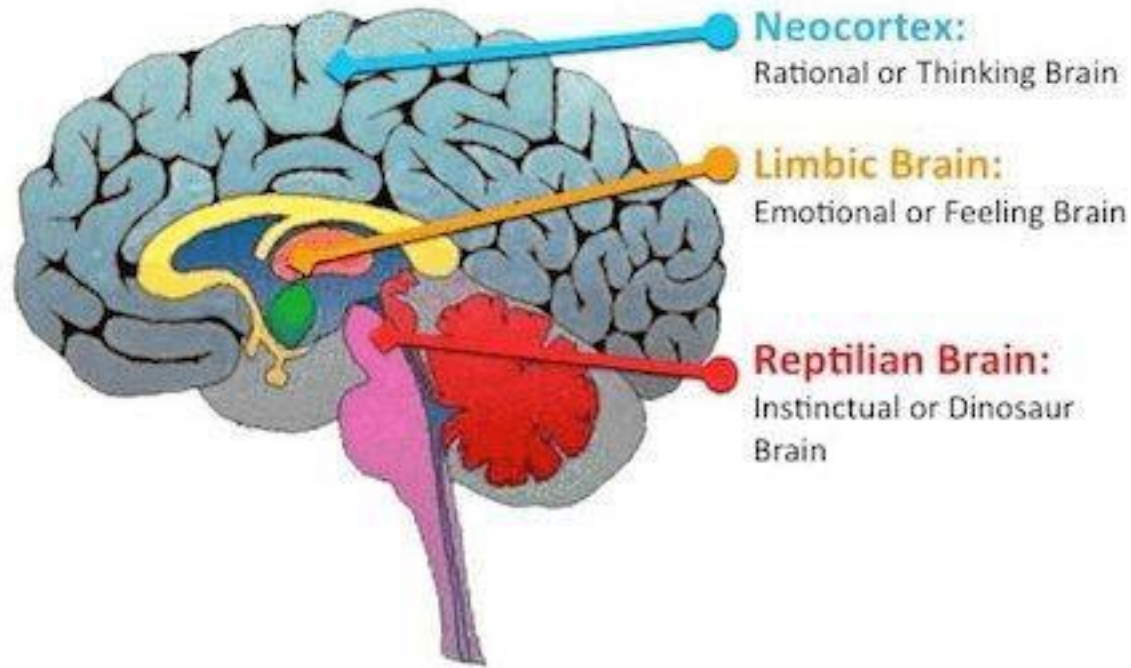
- Negociació
- Mediació
- Dret col·laboratiu
- Facilitació
- Diàlegs apreciatius

PEDAGOGIA ADR

- ❖ Provenció
- ❖ Prevenció

Però sobretot busquen fer pedagogia i dotar d'eines per resoldre els conflictes sense necessitat de terceres persones. Es fa a través de la **provenció** (formació) i la **prevenció** (harmonització d'interessos – per exemple per desescalar un conflicte).

Les 3 grans evolucions del nostre cervell

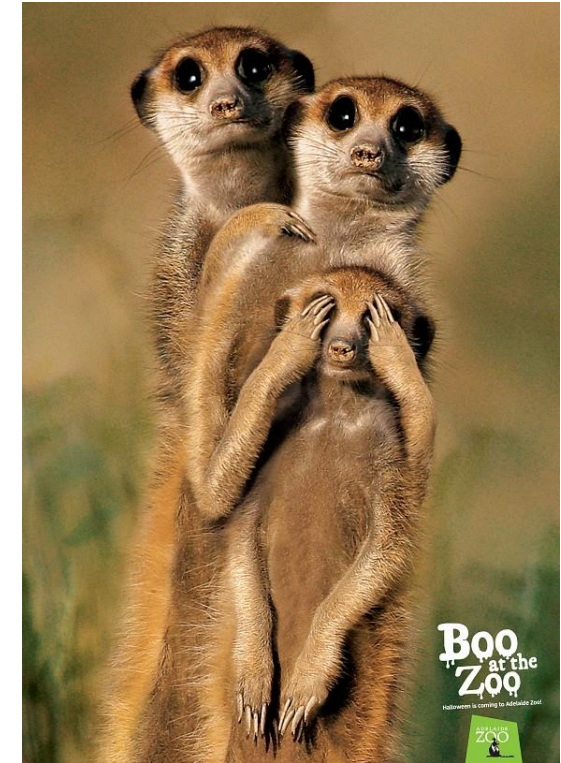


Cervell reptilià: 200 milions anys
Cervell límbic: 65 Milions d'anys
Cervell racional o Neocortex

Teoria de Paul McLean
(neurocientífic)

Reaccions instintives davant d'un conflicte

I tu, com
reacciones
davant dels
conflictes?



PART VISIBLE

posicions

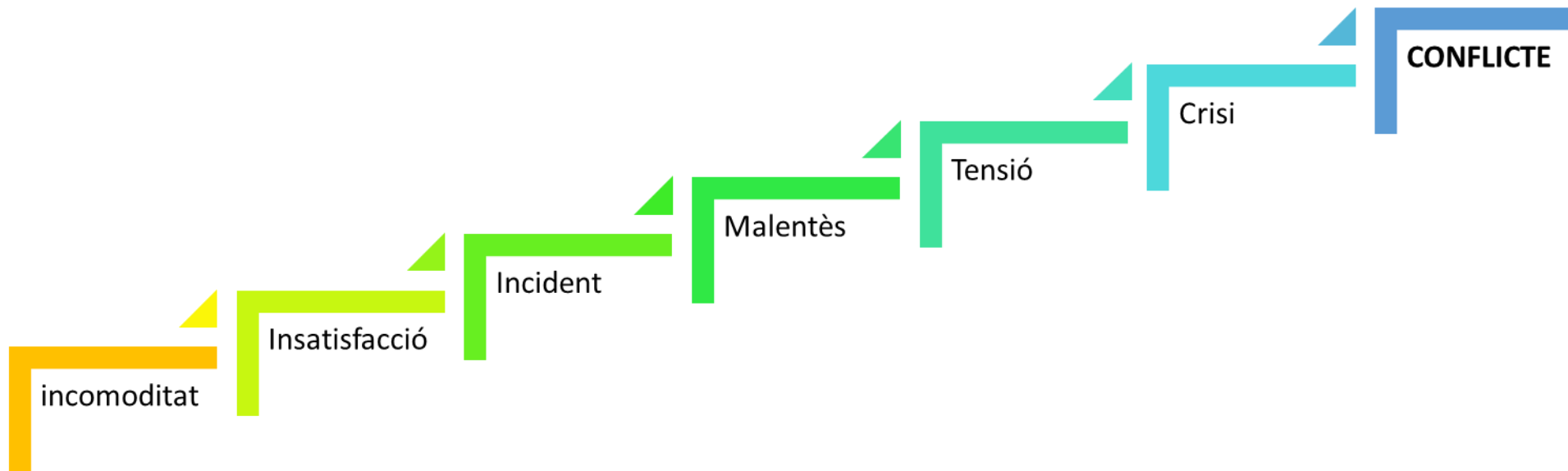
interessos

necessitats

valors, experiències prèvies,
emocions, caràcter, etc.

PART INVISIBLE

Escala conflictual



- ❖ A vegades anomenem conflictes a fases prèvies del conflicte.
- ❖ Altres vegades estem escalant un conflicte sense ser-ne conscients.

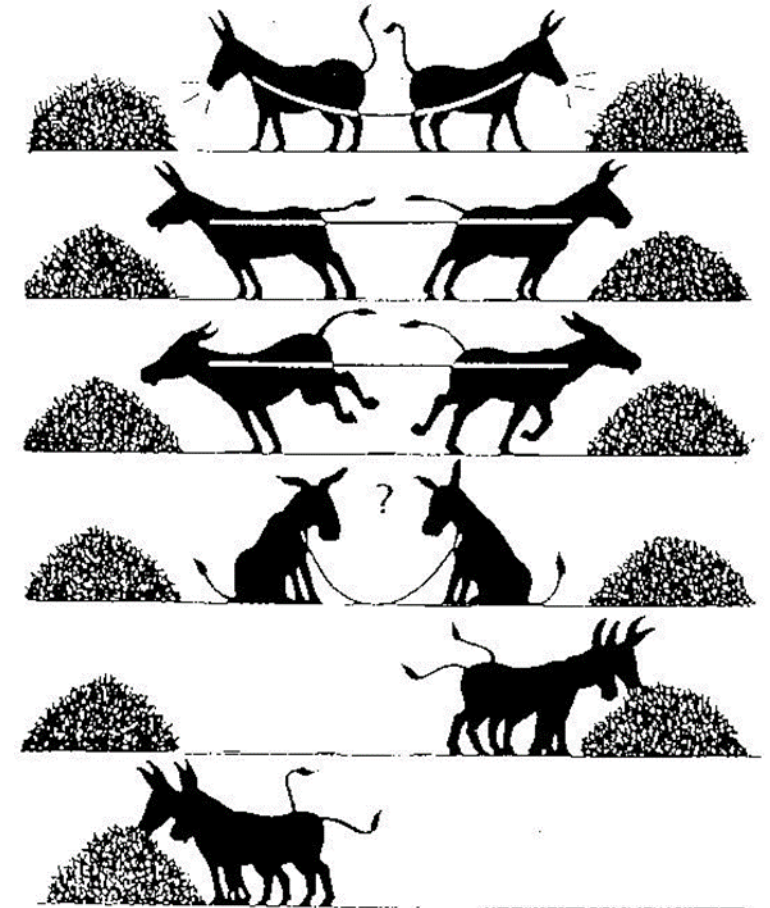
COMPETICIÓ
Si jo guanyo tu
perds

COL·LABORACIÓ
Guanyem els dos

COMPROMÍS
de MÍNIMS

EVITACIÓ
Perdem els dos

CEDIR
Tu guanyes perquè
jo cedeixo



Font imatge: Yo gano, tu ganas

Què passa quan el conflicte el tenim amb els nostres fills i filles?

- Ens fan de mirall, posen de manifest els nostres propis conflictes, i alhora ens sentim responsables de “com són”.
- No volem tenir-hi conflictes.
- Volem que ens facin cas.
- Volem harmonia a casa.
- Volem, volem, volem...
- I ells i elles? Què volen? Exactament el mateix, però des de les seves necessitats i el seu punt de vista.





Kristina Kuzmic: Teenagers!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=DyaSRC6fXBw>

Com afrontar els conflictes amb els nostres fills i filles



4 CONCEPTES ESSENCIALS

Tots estem
aprenent, ells,
elles i nosaltres

HUMILITAT I
HONESTEDAT

Eduquem amb
la paraula, i
sobretot amb
els fets

COHERÈNCIA

RESPECTE I
CONFIANÇA

Si volem que als
18-20 anys siguin
joves adults
responsables,
respectuosos i
confiables

GENEROSITAT
EMOCIONAL

Ja no som el seu
centre, però ells
continuen sent el
nostre

Auto-cura i auto-coneixement

Tens cura de tu mateix/a?

- Físicament
- Intel·lectualment
- Creativament
- Emocionalment
- Etc.
- Molt important:
ACOMPANYAMENT



Et coneixes bé?

- Valors
- Creences
- Sentiments
- Necessitats

Il·lustració de Monica Rohan

“No veiem les coses tal com són,
sinó que les veiem tal com som.”



EMPATIA



Il·lustració de Gracia Lam

EMPATIA vs. SIMPATIA

Ser **EMPÀTICS** és ser capaços de "llegir" emocionalment les persones, i **tenir la voluntat de comprendre** a l'altre.

SIMPATIA, és la sintonització emocional sense intenció de veritable comprensió. Quan només simpatitzem donem consells no demanats, expliquem el nostre cas, traïem importància, etc.



Si volem escoltar i comunicar-nos empàticament hem de procurar evitar les frases “assassines”

- Interrogatoris
- Jutjar i criticar actituds i/o comportaments
- Aconsellar permanentment i els “jo ja t’ho deia”
- Falsos afalacs per aconseguir quelcom
- Evitar generalitzacions, i els “sempre” i els “mai”.
- Canviar de tema/evitar el tema
- Treure importància al què expliquen
- Tranquil·litzar amb generalitzacions (tot anirà bé...)
- Remetre a conflictes anteriors.
- Etc.



ESCOLTA ACTIVA

Un 80% de la nostra comunicació no és verbal, tot el nostre cos comunica, fins i tot quan estem quiets i en silenci, per tant, si “només” escoltem ens perdem moltes coses.

Escoltar activament vol dir:

- Observar
- Atendre, interessar-se per l'altre, estar disponible.
- Acceptar a l'altre tal i com és
- Centrar-se en l'altre pacientment.
- Acompanyar.
- Buidar-se d'un mateix, de les pròpies experiències i dels prejudicis.
- Sense necessitat d'estar d'acord



Vanessa Brantley Newton

LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

L'assertivitat és una habilitat social que consisteix a manifestar de manera clara, franca i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences, a defensar els nostres drets, a acceptar els pensaments i les crítiques dels altres i no sentir-se'n culpables.



LA COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

La CNV és un model comunicatiu basat en l'empatia, l'auto-empatia, i en la claredat en expressar els sentiments i necessitats, i saber demanar el què volem de manera efectiva i concreta. Evitant les crítiques i els judicis morals. Evitant la culpa i la por. La CNV considera que totes les accions s'originen en un intent de satisfer necessitats humanes.

La CNV parteix del **principi de què els altres no són els responsables de les nostres emocions**, i que hem d'aprendre a entendre com ens sentim, quines necessitats tenim i a fer peticions concretes. I paral·lelament, no jutjar ni criticar les actituds ni comportaments dels altres, i comprendre les seves necessitats i sentiments, i a acceptar que ens diguin que no quan fem una petició. En la nostra mirada hem de portar incorporat el filtre de la compassió, cap a nosaltres i cap als altres.

El creador d'aquest model és el psicòleg Marshall B. Rosenberg.



SENTIMENTS

Identificar els sentiments que ens provoquen, o els hi provoquen, les situacions que ens neguitegen o els hi neguitegen.

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats estan satisfetes

Afecte: afectuós, Amorós, compassiu, comprensiu, simpàtic, tendre

Interès: atent, atret, curiós, encantat, estimulat, fascinat, interessat, intrigat

Entusiasme: afany, animat, apassionat, delerós, entusiasmat, il·lusionat, sorprès

Inspiració: impressionat, inspirat, meravellat, parat

Gratitud: agraït, commogut, emocionat

Felicitat: alegre, complagut, feliç, joiós

Eufòria: eufòric, exultant

Esperança: encoratjat, esperançat, expectant, optimista

Confiança: despreocupat, obert, orgullós, segur

Pau: alleujat, assossegat, calmat, centrat, còmode, confiat, content, desfogat, despreocupat, lúcid, plàcid, realitzat, relaxat, satisfet, seré, tranquil

Descans: descansat, refrescat, renovat, reposat, restaurat

SENTIMENTS

Quan les nostres necessitats no estan satisfetes

Desconnexió: aïllat, apàtic, avorrit, desconnectat, desidiós, distant, fred, indiferent, retret

Confusió: confós, desorientat, dividit, dubtós, indecís, perdut, perplex, vacil·lant

Aversió: desdenyós, fàstic, horroritzat, menyspreu, odi, repugnat

Irritació: consternat, frustrat, impacient, irritat, molest

Dolor: abatut, adolorit, afligit, angoixat, desconsolat, desfet, patiment, penedit, sol

Tristesa: decebut, deprimit, desanimat, desgraciat, desil·lusionat, infeliç, malenconiós, trist

Ira: empipat, enfadat, furiós, indignat, ressentit

Por: amoinat, desconfiat, esgarriat, esglaiat, espantat, pànic, preocupat, terroritzat

Vulnerabilitat: fràgil, impotent, insegur, sensible, vulnerable

Inquietud: agitat, alarmat, desconcertat, escandalitzat, incòmode, inquiet, intranquil, neguitós, sobresaltat, sorprès

Fatiga: cansat, cremat, desgastat, ensopit, esgotat, fatigat, fet pols, rebentat

Tensió: aclaparat, ansiós, desbordat, estressat, irritable, nerviós, sobrecarregat, tens

Vergonya: acomplexat, avergonyit, culpable

Anhel: afany, desitjós, envejós, enyorança, gelós, nostàlgic

NECESSITATS

Identificar les necessitats que
tenim/tenen davant les situacions que
ens neguitegen o els hi neguitegen.

Inventari de necessitats

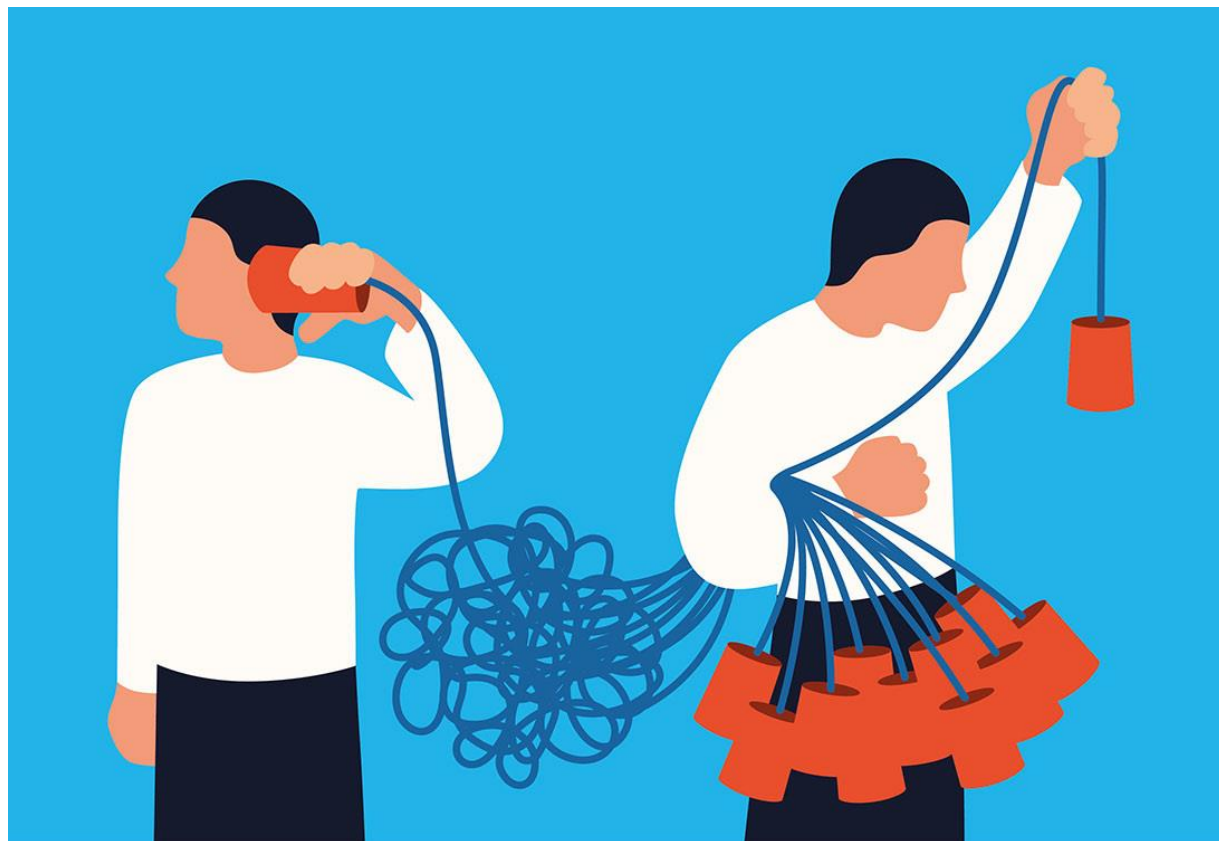
Aquesta llista no és ni exhaustiva ni definitiva, sinó un punt de partida

CONNEXIÓ	INTEGRITAT	SENTIT
Acceptació	Autenticitat	Aprenentatge
Afecte	Honradesa	Auto-expressió
Amor	Presència	Capacitat
Caliu	Sinceritat	Celebració de la vida
Coherència	Transparència	Claredat
Companyonia		Clausura
Compassió	PAU	Commemoració
Comunicació	Harmonia	Comprensió
Comunitat	Bellesa	Consciència
Conèixer i ser conegut	Comunió	Contribució
Confiança	Equilibri	Creativitat
Consideració	Espiritualitat	Creixement
Cooperació	Igualtat	Descobriments
Empatia	Inspiració	Dol
Entendre i ser entès	Ordre	Efectivitat
Estabilitat	Plaer	Eficàcia
Inclusió	Solitud	Esperança
Intimitat	Tranquil·litat	Estímul
Pertànyer		Exploració
Proximitat	BENESTAR FÍSIC	Importar
Realitat compartida	Aigua	Participació
Reciprocitat	Aire	Repte
Recolzament	Aliment	Tenir objectius
Respecte/autorespecte	Contacte físic	Varietat
Seguretat emocional	Descans/son	
Veure i ser vist	Expressió sexual	AUTONOMIA
	Moviment/exercici	Elecció
DIVERSIÓ	Protecció/refugi	Espai
Alegria	Seguretat	Esportaneïtat
Humor		Independència
		Llibertat

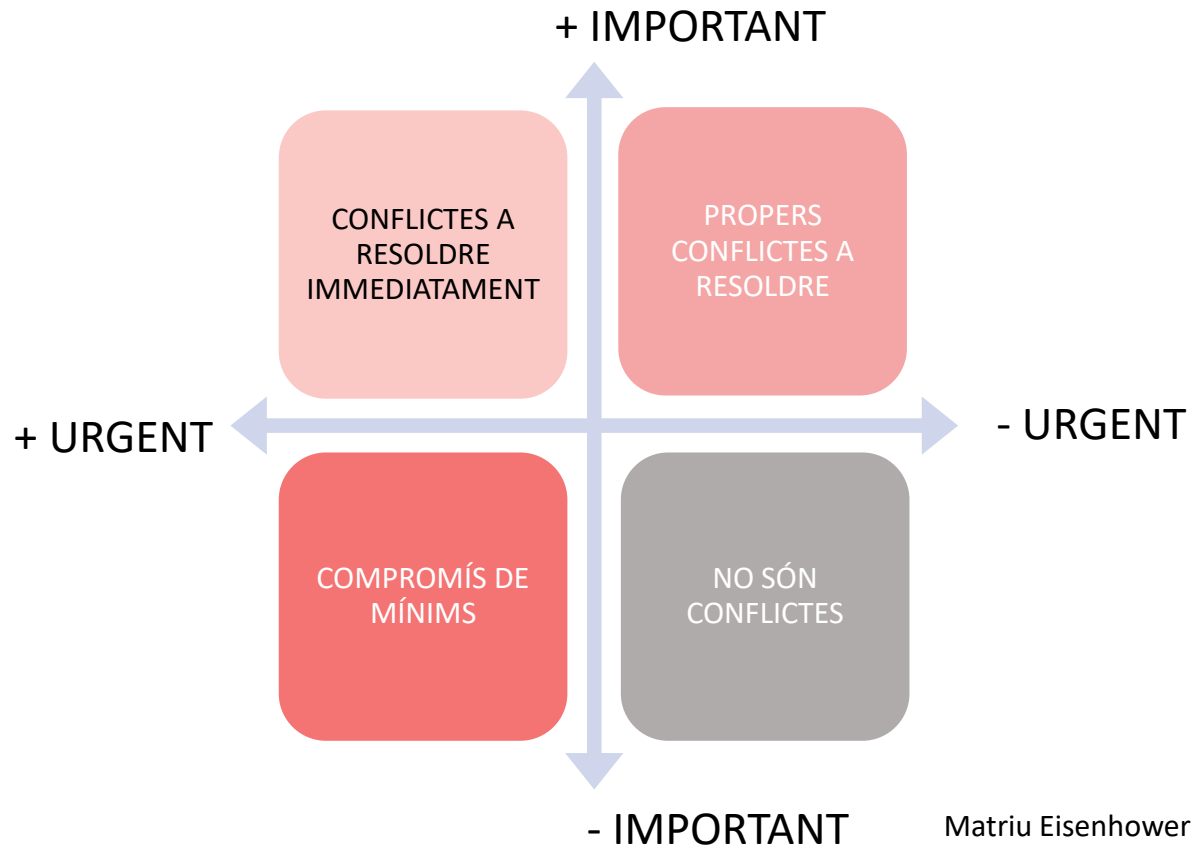
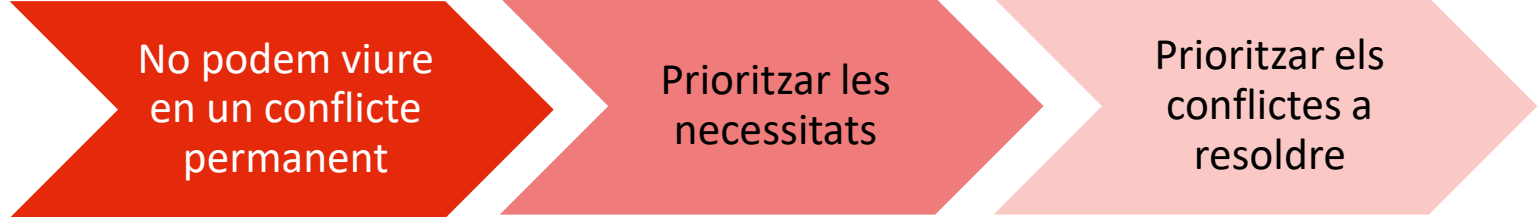
COMUNICACIÓ NO VIOLENTA



OBJECTIU: NO PERDRE MAI EL CANAL COMUNICATIU

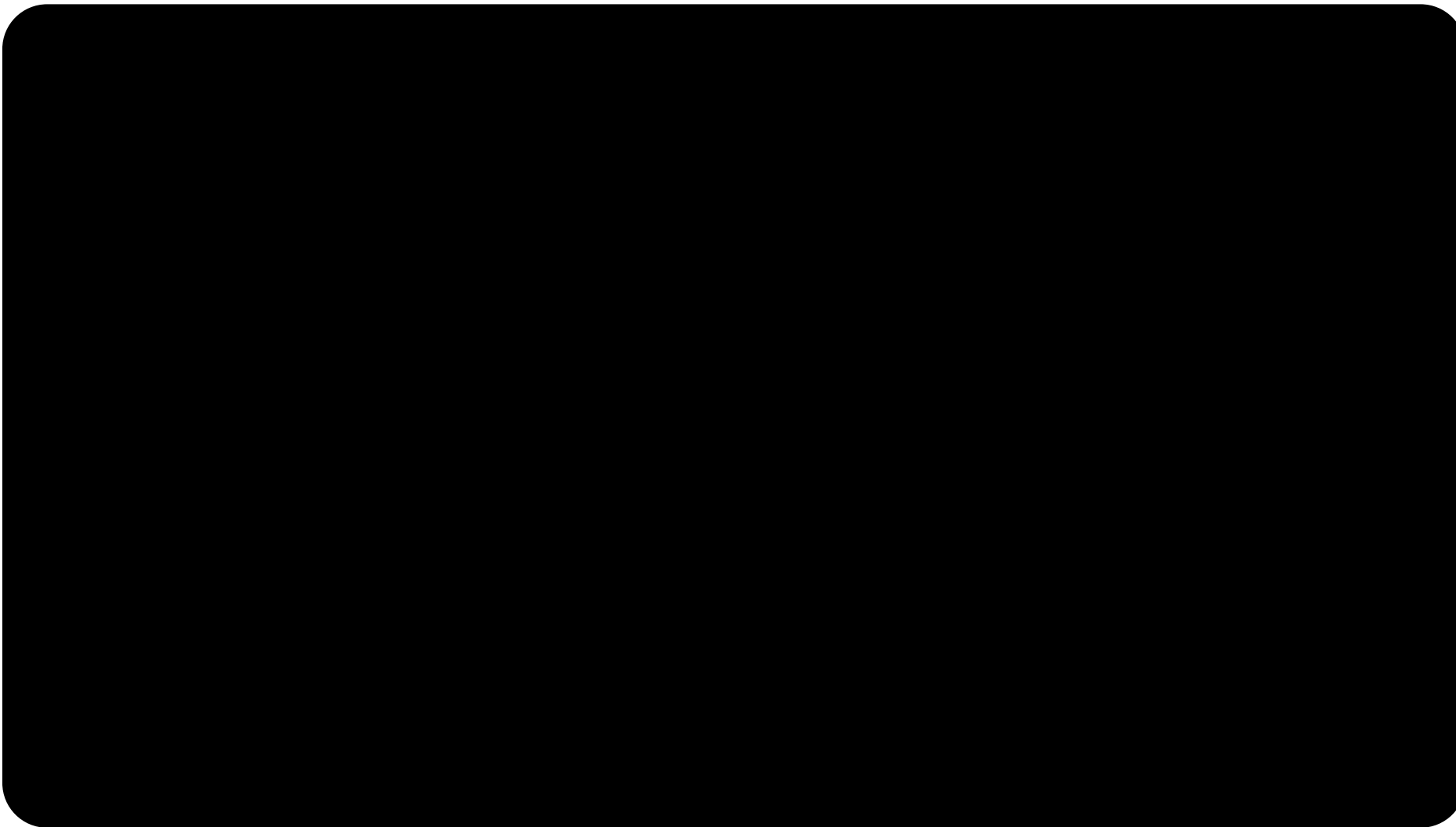


Francesco Ciccolella



A mode de resum

- ✓ Auto-cura i auto-coneixement.
- ✓ Estan vivint una època de la seva vida de gran transformació, i modelant la seva manera de veure el món. Són diferents de nosaltres.
- ✓ Necessiten ser reconeguts i legítims com a persones.
- ✓ Presència, tenint clar que no som el seu centre.
- ✓ Comunicació empàtica i canal de comunicació sempre obert.
- ✓ Prioritzar conflictes.
- ✓ La resolució dels conflictes ha de transformar/millorar la relació.
- ✓ Respecte, paciència, humor i molt d'amor.



Fragment de “Freedom writers”, per entendre la necessitat d’empatitzar per prevenir i resoldre conflictes.

https://www.youtube.com/watch?v=aDWZVBvNo_o

Moltes gràcies per la vostra atenció!!!



telèfon: 639920425

correu-e: tomasma@icab.cat

www.annatomasmediadora.com

Anna Tomàs | Mediadora

Mediació familiar i comunitària. Acompanyament en el conflicte.

REFERÈNCIES



Adolescència

Portrait of Vince

<https://www.youtube.com/watch?v=ESSguWx2mtg>

Portrait of Lotte

<https://www.youtube.com/watch?v=yfqpgiTMUEg>

David Bueno: Com canvia el cervell quan aprèn

<https://www.youtube.com/watch?v=nXQe7I5WBXs>

Kristina Kuzmic: Teenagers!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=DyaSRC6fXBw>

Fragment de “Freedom writers”

https://www.youtube.com/watch?v=aDWZVBvNo_o



Comunicació

- Up in the air – Comunicació empàtica
<https://www.youtube.com/watch?v=66BOTBzyxpA>
- Estils de comunicació
<https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>
- Marshall B. Rosenberg: Comunicación No Violenta
<https://www.youtube.com/watch?v=ju9471rzOIM>
- TED Talk Sherry Turkle: ¿Conectados pero solos?
https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_connected_but_alone?language=es

Resolució Alternativa de Conflictes - ADR

- TERMCAT La plaça dels ADR, resolució alternativa de conflictes
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Uh-7xH4X6BA>
- Sense Ficció: “Mediació”
<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/sense-ficcio/mediacio/video/5644622/>



ADOLESCÈNCIA

Jaume Funes: Estima'm quans menys ho mereixi... . Ed.62

<https://www.grup62.cat/lilibre-estimam-quan-menys-ho-mereixi-perque-es-quan-mes-ho-necessito/268501>

Jaume Funes: Estima'm... Però vull saber-ne més Ed.62

<https://www.grup62.cat/lilibre-estimam-pero-vull-saber-ne-mes/313514>

Amparo Moreno Fernández: La adolescència. Edicions UOC

<https://www.editorialuoc.cat/la-adolescencia>

COMUNICACIÓ

- Marshall B. Rosenberg: Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida.
Gran Aldea Editores

https://www.todostuslibros.com/libros/comunicacion-no-violenta-un-lenguaje-de-vida-3a-edicion-ampliada_978-84-15053-66-8

- Stephen Covey: Els 7 hàbits de las personas altamente efectives
https://books.google.es/books?id=cUyQs42vfaYC&pg=PA1&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Thich Nhat Hanh: El arte de comunicar
https://kitsunebooks.org/index.php?id_product=23&controller=product

- Estrella Monolío: Cosas que pasan cuando conversamos
<https://www.planetadelibros.com/libro-cosas-que-pasan-cuando-conversamos/305330>