

## -L'educació emocional dels nostres fills i filles

L'adolescència és una etapa fascinant, plena de reptes, d'il·lusions i d'aprenentatges, però, a vegades, també és una etapa difícil per l'adolescent i, per tant, pels seu pare i la seva mare.

És difícil per diversos motius, però avui posem l'accent en un d'ells: tenim la sensació, sovint, que els nostres fills i filles no saben controlar les seves emocions, tenen reaccions desregulades, exagerades, i de vegades poc acceptables. S'enfaden massa vegades, es frustraven, es'entristeixen... i de sobte, estan desproporcionadament alegres! I ens preguntem: Sap el meu fill o filla gestionar les seves emocions? Tots aquests estirabots només els té el meu fill o filla?

Des de l'Àrea de Formació de FAPAES detectem, sovint, que un dels aspectes que més interessen a les famílies és **l'educació emocional dels nostres fills i filles adolescents**. És a dir, ensenyar a l'adolescent a regular tot això que anomenem emocions, i que tan important són per a relacionar-se, per a superar entrebancs, per a fer camí a la vida.

**Fer educació emocional en l'entorn familiar durant l'adolescència té tot el sentit del món. Per diverses raons, de les quals en subratllem dues:**

-En primer lloc, perquè en l'adolescència les emocions se senten amb major intensitat. De vegades, les emocions són desagradables (no diem negatives, perquè sempre tenen una utilitat, però sí desagradables) i la capacitat dels i les joves per entendre-les i regular-les és encara molt limitada. Els daltabaixos emocionals són propis d'aquesta edat i per tant, és una gran oportunitat per a educar.

-En segon lloc, perquè el cervell adolescent és un cervell en "reconstrucció". Està fent el pas d'un cervell d'infant a un cervell d'adult, de manera que tot allò que aprengui a fer en aquests moments serà, segurament, un aprenentatge sòlid pel dia de demà.

**Què hem d'ensenyar a fer, pares i mares? Posem l'accent en algunes coses:**

-Aprendre a enfrontar-se a les seves emocions: a no evitar-les, a entendre-les, i a validar-les. Com diu Marc Brackett, de la Universitat de Yale, "investigar més les emocions, més que no pas jutjar-les".

-Entendre, captar i ser el màxim de sensibles possible a les emocions de les altres persones. A ser persones profundament empàtiques.

-Tolerar la frustració. Fixem-nos com la defineix el diccionari: "Estat del qui resta privat d'una satisfacció que creu que li correspon". Tothom sap la quantitat de vegades que al llarg de la vida l'adolescent sentirà frustració, amb més o menys grau.

-Saber experimentar, voluntàriament i conscientment, les emocions positives (les agradables).

-A tenir una visió optimista de la vida (incloent una bona mentalitat de creixement).

Ensenyar aquestes competències és donar a l'adolescent una vareta màgica. Vol dir oferir eines pel seu benestar emocional.

(Aquest és un dels temes que proposem en el catàleg de formació de **FAPAES**. Si voleu ampliar-ne la informació, poseu-vos en contacte amb l'Àrea de Formació: [formacio@fapaes.cat](mailto:formacio@fapaes.cat) 610 07 57 09).



## -Breu agenda de FAPAES


Com fem en cada butlletí, us indiquem alguns dels actes que la Federació ha organitzat o ha participat durant aquest darrer trimestre. En presentem una mostra perquè tingueu una idea de les activitats i els espais on

participa i col·labora **FAPAES**. No dubteu en demanar-nos aquesta informació ampliada i en proposar-nos altres actes o activitats que considereu rellevants.

<b>Setembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunió Conselleria Educació i Formació Professional.</li> <li>• Participació Programa Mentora (Fundació Bofill) contra l'abandonament escolar prematur.</li> <li>• Plenari del CEC.</li> <li>• Participació en l'acte sobre el paper de les famílies en l'acompanyament lector.</li> <li>• Webinar Assetjament Escolar.</li> <li>• Participació a Plenària "Som Escola".</li> </ul>
<b>Octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participació a les jornades del programa "Programa OrientaFP" de la Direcció general de Formació Professional.</li> <li>• Reunió Comissió permanent Consell Escolar Municipal de Barcelona.</li> <li>• Grup de treball FP, PFI i Oportunitats.</li> <li>• Presentació del Projecte Talent Creatiu i Empresa.</li> <li>• Reunió Directora General de Famílies, Sra. Laura Brunet.</li> </ul>
<b>Novembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debat sobre l'abandonament a Batxillerat i CFGM.</li> <li>• Tallers de Primers Auxilis en Salut Mental Juvenil.</li> <li>• Grup de Treball de Planificació de l'FP del curs 2024-2025.</li> <li>• Jornada Anual: Educació 360: una aposta socioeducativa.</li> <li>• Guia per a la incorporació de la perspectiva antiracista als materials educatius (CEMB).</li> <li>• Projectió de la sèrie "INVISIBLE".</li> </ul>
<b>Desembre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comissió d'Ordenació del CEC.</li> <li>• Webinar "Acompanyar els fills i filles en els estudis".</li> <li>• Acte dia Internacional Ciutat Educadora 2024.</li> <li>• Jornada "Dones i Salut Mental".</li> <li>• "Debat de debats, parla la comunitat educativa" (CEMB i CFPB).</li> </ul>


## -Noves publicacions per a les AFA

Durant aquest darrer trimestre de 2024, des de l'Àrea de Formació de FAPAES hem estat treballant en nous materials que aporten valor a les AFA:

 D'una banda, noves "Càpsules de Formació Professional": és un projecte que arriba a la seva 8a fase, en el qual recollim, en un document que anomenem "càpsules", desenes d'arguments que donen valor a aquests estudis postobligatoris.

Ja fa molts anys que a FAPAES vam decidir que calia fer un esforç per a prestigiar aquests estudis. Hi ha moltes raons per fer-ho, perquè hi ha moltes raons per a què els nostre fills i filles optin per aquests estudis, tan importants en d'altres països. A casa nostra, han tingut històricament menys prestigi i aquest fet, entre d'altres problemes, ha tingut un impacte negatiu en el mercat de treball.

No és convenient, ni tampoc no és just, que la Formació Professional sigui considerada un estudi només per als qui no poden accedir al Batxillerat. Us animem a llegir, a difondre i a tenir sempre presents les càpsules d'FP de FAPAES.

 D'altra banda, els "Comunicats de bones pràctiques": un altre projecte que compta ja amb una llarga trajectòria, i amb l'objectiu d'escoltar: escoltar iniciatives de diferents AFA, explicar-les i compartir-les, per tal que la resta les puguem adaptar al nostre entorn, si ho considerem interessant. A FAPAES ens agrada treballar en xarxa perquè considerem que és una eina valuosa per aprofitar els coneixements que totes les AFA tenim.

Fixeu-vos quins títols tenen, les bones pràctiques recollides. Quines ganes de llegir-les...

- "Les famílies, ben informades".
- "Concursos d'educació ecosocial".
- "Passem por al túnel del terror"
- "Recuperem la biblioteca"
- "Les famílies també orientem"
- "Activitats blaves"
- "Un pati ple de vida"
- "Aprenem a estudiar".
- "Taps per a una nova vida".

Serveis i productes interessants per a les AFA i centres educatius

## -Properes formacions gratuïtes

Durant el 1r trimestre de curs hem organitzat diverses sessions de formació gratuïtes per a totes les AFA de **FAPAES**:

- Diverses edicions del webinar sobre eines per lluitar contra l'assetjament escolar.
- Diverses edicions del webinar sobre eines per treballar la salut mental dels nostres fills i filles.
- Una sessió sobre acompanyament dels fills i filles en el seus estudis.
- Tres tallers sobre primers auxilis en salut mental juvenil.

Us recordem que properament hi ha organitzades noves sessions de formació gratuïta:

- 23/1/25: Hipertrucatge (manipulació audiovisual que permet crear muntatges de vídeo molt realistes que contenen situacions fictícies, sovint amb l'objectiu de desinformar o difamar).
- 26/2/25: Orientació: itineraris d'estudis després de l'ESO.
- 6/3/25: Violències sexuals en línia.

Rebreu la informació per tal que pugueu fer la inscripció.

## -Programa MENTORA (Fundació Bofill)

Ens plau anunciar-vos que, des d'aquest darrer trimestre de 2024, **FAPAES** ha començat a col·laborar amb la Fundació Bofill en el seu programa "Mentora". La Laura Cardús, Coordinadora del Programa, ens explica de manera breu què pot aportar el programa als nostres fills i filles.

"L'etapa final de l'ESO: un moment clau per al futur dels nostres joves.

L'últim tram de l'ESO és un moment emocionant i ple de reptes per als nostres fills i filles. És un moment en què es pregunten: Qui soc? Què m'agradaria fer? Què puc aconseguir en el futur? Aquesta etapa de transició, entre l'educació obligatòria i la postobligatòria, coincideix amb l'adolescència, una època de grans canvis i descobriments.

Com a famílies, tenim un paper essencial, juntament amb els professionals que els guien, per donar-los suport en aquest moment clau. Quan ens impliquem i treballem colze a colze, podem ajudar-los a prendre decisions més informades i fer que se sentin acompanyats en cada pas del camí.

Encara avui, a Catalunya, ens trobem amb una realitat que preocupa: un 15% dels joves no continua estudiant més enllà de l'ESO. Això implica perdre oportunitats que els garantirien un futur més ple, tant personalment com professionalment. Cap jove hauria de quedar-se pel camí.

Aquí és on entra Mentora, un programa que des del 2023 està present a escoles i municipis de tot el territori català. Impulsat per la Fundació

Bofill amb més de 30 institucions locals (administracions, entitats i instituts), treballem perquè cada vegada més nois i noies facin el salt cap als cicles formatius o el batxillerat amb més seguretat i informació. Volem acompanyar-los perquè encarin el futur amb il·lusió i tranquil·litat i ho fem, entre d'altres, ampliant i reforçant la seva xarxa de suport gràcies a la figura de persones mentores voluntàries. La persona mentora escolta l'adolescent des de l'empatia i l'afecte, i les converses significatives que mantenen en les seves trobades cerquen millorar la seva informació, reflexió i orientació cap a la postobligatòria.

Des de la certesa que cal implicar i reforçar el paper de les famílies en aquest procés d'acompanyament i suport, com a xarxa de suport immediata i peça clau en la construcció d'itineraris de continuïtat educativa, Mentora també us proposa accions específiques. Oferim sessions informatives i espais de capacitat a pares, mares i altres familiars en les competències d'escolta, comunicació, suport educatiu i a la presa de decisions de l'adolescent cap a la continuïtat educativa.

Parleu amb el vostre centre educatiu, AFA o ajuntament i descobriu com implicar-vos com a família, coneixent i participant a les accions de Mentora! Entre tots, podem assegurar un camí ple d'oportunitats per als nostres joves!"

Laura Cardús i Font,  
Coordinadora del Programa Mentora  
<https://www.mentora.cat/>

