

FITXA PEDAGÒGICA PER ACOMPANYAMENT
PERSONAL A JOVES

I A TU, QUÈ T'IMPORTA?



FITXA PEDAGÒGICA PER ACOMPANYAMENT PERSONAL A JOVES

PERSONES DESTINATÀRIES:

Aquest recurs està pensat per a adolescents i joves a partir de 12 anys, així com per a les respectives persones adultes acompanyants (en aquest cas, vosaltres: els i les professionals de l'àmbit psicosocial i terapèutic).

OBJECTIUS ESPECÍFICS (ÀMBIT PSICOSOCIAL I TERAPÈUTIC):

- Oferir un espai segur per parlar amb naturalitat sobre temes significatius durant l'adolescència i la joventut: *relacions, salut mental i activismes*.
- Facilitar l'expressió emocional i el diàleg a través de dinàmiques lúdiques, creatives i corporals.
- Estimular la reflexió personal i el desenvolupament d'habilitats socioemocionals.
- Crear un entorn de confiança on la persona jove pugui explorar-se sense pressió ni judici.

CONSIDERACIONS PSICOSOCIALS PER A TERAPEUTES:

- Adapta el ritme i el contingut del joc segons el moment vital i emocional de la persona.
 - Es poden modificar, ometre o aprofundir les proves segons convingui.
- Crea un ambient de seguretat on la confidencialitat, el respecte i la llibertat d'expressió siguin centrals.
 - Es pot pactar una paraula clau per aturar el joc si cal.
- No forçis la participació. Si una pregunta o activitat incòmoda, es pot canviar de prova, fer una pausa o simplement escoltar.
- Utilitza el joc com a porta d'entrada a converses més profundes: Convé aturar-se per reflexionar quan es detectin temes clau o emocions rellevants.
- El joc no és un test ni una prova d'eficiència. El focus és la connexió, el sentit i la qualitat del vincle individual.

CONSIDERACIONS ESPECÍFIQUES PER A CADA TIPUS DE PROVA:

QUÈ EN SAPS? Respondre correctament una pregunta sobre les temàtiques.

- Com funciona? Es proposa una pregunta relacionada amb *relacions, salut mental o activismes*. La persona pot pensar en veu alta i respondre lliurement.
- Després de respondre: És recomanable obrir una petita conversa. El professional pot fer preguntes obertes per aprofundir o vincular amb vivències personals, si es dona el cas.
- En cas d'incomoditat: Recorda que no cal respondre res que no es vulgui. Valida l'emoció i ofereix alternatives.
- Rol del professional: Acompanyar des de l'escolta activa, ajustar el llenguatge si cal i detectar possibles temes per treballar més endavant.

QUÈ FARIES SI... Representar què faries davant d'una situació concreta amb un rol prèviament assignat.

- Com funciona? Es planteja una situació i la persona ha d'explicar (o representar) com la resoldria.
 - Opció alternativa: Si parlar en primera persona és difícil, es pot reformular com "què creus que faria algú en aquesta situació?"
- Després de respondre: Convida a reflexionar: "Ho hauries afrontat igual fa un any? Hi hauria altres maneres de respondre?"
- En cas de bloqueig emocional: Fes una pausa, valida l'emoció i decideix conjuntament com continuar.
- Rol del professional: Facilitar l'expressió emocional i oferir eines per entendre millor els conflictes interns o interpersonals.;

QUÈ HI VEUS? Dibuixar ràpidament una necessitat o emoció.

- Com funciona? Es proposa dibuixar un concepte clau i que el/la professional (o la persona) l'endevini.
 - Important: No es jutja la qualitat del dibuix, sinó com ajuda a representar la idea.
- Després de jugar: Parleu del que s'ha volgut expressar. Això pot obrir converses sobre símbols personals, emocions o creences.
- En cas de resistència a dibuixar: Oferir alternatives: que ho dibuixi el/la professional, fer un collage mental, escriure paraules associades...
- Rol del professional: Desdramatitzar, normalitzar la creativitat i donar valor a l'expressió simbòlica.

DE QUÈ PARLEM? Endevinar un concepte sense esmentar-lo en la definició.

- Com funciona? Una persona rep una paraula secreta i ha de descriure-la sense dir-la directament ni utilitzar certes paraules vinculades.
- Després de jugar: Aprofita per explorar què en sap la persona del concepte, si el relaciona amb la seva vida i si hi ha dubtes o estereotips a revisar.
- En cas de dificultat per explicar: Es pot donar una pista o fer una explicació conjunta del concepte.
- Rol del professional: Oferir explicacions complementàries si cal, i assegurar-se que la informació sigui clara, comprensible i adaptada a l'edat.

- Pacteu al principi algunes normes de seguretat emocional: confidencialitat, dret a no respondre, respecte mutu.

Si apareixen emocions intenses o temes sensibles, fes una pausa, acompanya i decideix amb la persona si vol continuar o fer un canvi.

- Utilitzeu tècniques de regulació emocional segons el moment: respirar, estirar-se, dibuixar lliurement o simplement guardar silenci.
- Recorda que el joc pot actuar com a detonant de temes importants. Pren nota mental (o escrita) per poder reprendre'ls en futures sessions, si cal.

GENEREM ESPAIS
D'ACOMPANYAMENT CUIDATS, ON
POSEM AL CENTRE ELS VINCLES,
ELS PLAERS I EL BON TRACTE.



EDUCACIÓ I TERÀPIA

www.enrutat.org

info@enrutat.org

693 767 335

[@enrutat.cooperativa](https://www.instagram.com/enrutat.cooperativa)