

## És normal això què em passa ?



### Objectius

- Conèixer els canvis que es produeixen en l'adolescència i desenvolupar la capacitat d'empatia.
- Identificar a nivell personal el canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment, sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o les companyes.

### Temps

Una hora, aproximadament.

### Metodologia:

El professorat distribueix l'alumnat en petits grups per tal de treballar les situacions a les fitxes "Estem canviant" (un parell de situacions per grups). Després, en gran grup, es fa un debat i es comenta el que s'ha discutit.	Estem canviant	30 min
Els nois i les noies guiats/des pel docent n'extreuen les conclusions.	Idees clau	30 min

- Escolliu quatre de les situacions següents i discutiu en petits grups si es poden donar entre joves del vostre entorn. Si us plau, contesteu les preguntes que es plantegen. Després farem una discussió amb tota la classe.

Situació 1

Tinc un problema important, surto amb una altra persona i no suportó que parli amb ningú més. Això és normal ?

Situació 2

Darrerament m'estic engreixant una mica. No sé si només es tracta que estic canviant o que menjo massa per a l'activitat física que faig. A qui puc preguntar ?

Situació 3

Des de fa un temps tinc tota la cara plena de grans. He provat alguna crema, però no m'ha servit de res. Què puc fer ?

Situació 4

Tinc 14 anys i em costa molt parlar amb els altres, sobretot si m'atreuen. Hi ha una persona a la classe que m'agrada molt i no he pogut dir-li res. Sempre que ho he intentat m'he posat a tremolar i finalment m'he tallat. Això no pot ser normal !

Situació 5

Penso que estic una mica per sobre del meu pes. La meva mare diu que és cosa de l'edat, que estic canviant i que ja em passarà. De totes maneres, voldria saber si el meu pes és correcte i la meva dieta és la més adequada per a la meva edat. On puc informar-me'n ?

Situació 6

Tinc 15 anys i, quan miro la televisió, tots els que hi surten són alts, macos, prims, simpàtics... Quan surto al carrer no veig gent així. He nascut en una ciutat equivocada o hi ha poques persones tan perfectes com ens venen a la tele ?

Situació 7

A l'escola tinc companys i companyes que sempre porten roba de marca. Jo crec que hi ha gent totalment incapaç de venir a classe un sol dia amb roba sense marca. Això és una mania, una moda o què ?

Situació 8

La meva amiga Marta fa un temps que no fa gens d'exercici. Prefereix quedar amb altra gent per parlar i veure en Joan... Com la puc convèncer que és important per a la nostra salut ?

Situació 9

Tinc 12 anys i, comparant-me amb la gent de la meva edat, crec que m'he desenvolupat massa. No sé si hauria d'anar al metge. Què en penseu ?

**IDEES CLAU:**

- **DURANT L'ETAPA ADOLESCENT ES PRODUEIXEN CANVIS FÍSICS, PSICOLÒGICS I SOCIALS**
- **NO TOTES LES PERSONES ASSOLEIXEN AQUESTS CANVIS EN EL MATEIX MOMENT**
- **AQUESTS CANVIS SÓN DIFERENTS EN ELS NOIS I LES NOIES PERQUÈ EL DESENVOLUPAMENT PUBERAL DEPÈN DE LES HORMONES SEXUALS QUE SÓN DIFERENTS EN ELS DOS SEXES.**
- **DE VEGADES COSTA ADAPTAR-SE A ALS CANVIS I PODEM SENTIR INSEGURETAT**
- **TOTS AQUESTS CANVIS DE L'ADOLESCÈNCIA PORTEN A UNA NOVA ETAPA DE LA VIDA, I SÓN POSITIUS, ENCARA QUE DE VEGADES NO RESULTA FÀCIL EXPERIMENTAR-LOS**
- **EN AQUESTA ETAPA ÉS MOLT IMPORTANT ALIMENTAR-SE DE FORMA SALUDABLE I FER EXERCICI FÍSIC. LES DUES COSES ENS AJUDEN A ESTAR MILLOR DES DEL PUNT DE VISTA FÍSIC, PSÍQUIC I SOCIAL.**
- **DAVANT QUALSEVOL DUBTE EN LA SALUT, EL MÉS RECOMANABLE ÉS ACUDIR A UN CENTRE SANITARI O PARLAR-NE AMB LA MARE, ELS PARES, ELS TUTORS O UN/A PROFESSOR/A**