



Ajuntament de Mataró

## PROGRAMA DE SUPORT EDUCATIU

---

# TALLERS D'HABILITATS SOCIALS destinats a adolescents



Mataró, curs 2010-2011

Servei de Benestar Social  
Secció d'Infància i Família

---

Pla integral per a la infància i la família 2006-2010

## INDEX

---

1. JUSTIFICACIÓ	3
2. DESTINATARIS	4
3. REQUISITS	5
4. OBJECTIUS	5
5. CARACTERÍSTIQUES METODOLÒGIQUES	6
6. AVALUACIÓ DEL PROJECTE	6
7. CONTINGUT DE LES SESSIONS DELS TALLERS	7
8. CALENDARI PREVIST	8
1 -Taller	9
2 -Taller	10
3 -Taller	11

### ANNEXOS:

Qüestionari d'habilitats socials	13
Permís familiar per assistir al Taller d'Habilitats Socials	14
Fitxa de treball a l'escola	15

### Col·laboracions

Redactors i formadors del programa:

- Anna Brun. Psicòloga Infanto-juvenil, mestratge en medicina conductual i mestra.
- Jordi Font. Psicopedagog, psicòleg i mestre.

Amb la col·laboració de:

- Cristina Escoda. Educadora social de l'Equip d'Infància i Família del Servei de Benestar Social
- Salvador Triadó. Educador social de l'Equip d'Infància i Família del Servei de Benestar Social

# LES HABILITATS SOCIALS A L'ADOLESCÈNCIA

---

## 1. JUSTIFICACIÓ

---

Des de fa uns quants anys s'està detectant des dels centres educatius un grup d'alumnes que presenten problemàtiques associades al seu comportament. Malgrat les intervencions que es fan des del centre, a alguns d'aquests alumnes se'ls acaba aplicant mesures disciplinàries que poden arribar a l'expulsió temporal o, fins i tot, a la inhabilitació i a un canvi de centre. Aquestes mesures es prenen com a darrer recurs, després d'haver intentat d'altres estratègies pedagògiques. Aquestes mesures, però, no s'han comprovat com efectives per sí soles i l'alumnat al qual se li apliquen es torna a incorporar a l'escola o a un altre centre i, moltes vegades, repeteix aquest tipus de comportaments.

Es crea, doncs, la necessitat de treballar amb aquests adolescents i dotar-los d'habilitats socials -habilitats on s'inclouen la capacitat de resolució de problemes, el creixement moral i les habilitats socials, pròpiament dites-. Com a grup d'experts que estem treballant a diferents àmbits, estem detectant que cada cop més els infants, adolescents i adults pateixen trastorns que afecten a la seva emocionalitat. Les habilitats socials, com a components de la intel·ligència emocional, faciliten que la persona pugui establir relacions positives amb les altres persones que l'envolten.

Definim les habilitats socials com el conjunt de conductes que una persona manifesta en les seves relacions amb els altres, per mitjà de les quals expressen els seus sentiments, actituds, desitjos, opinions o drets, d'una manera adequada a la situació i respectant, al mateix temps, aquestes conductes en els altres.

Aquestes conductes contribueixen a resoldre els problemes immediats de la situació, a evitar-los o a disminuir la probabilitat que apareguin en el futur. Contribueixen, per tant, a la reducció de comportaments problemàtics i del malestar personal, en aquest cas dels adolescents, i se sumen al repertori adaptatiu i social d'aquests, ajudant a augmentar l'autoestima, la responsabilitat, l'empatia, la resolució de problemes, ... i a l'establiment de relacions positives.

En l'actualitat hi ha molts projectes que promouen aquest tipus d'habilitats ja que s'ha demostrat que al millorar la relació amb els altres, també millora l'autoestima i serveixen de "defensa" contra possibles trastorns de l'estat d'ànim i/o de comportament. **Aquests programes són útils, sobretot, quan treballen conjuntament els formadors del programa, el professorat que atén l'adolescent i els pares.** Per això, cada curs duem a terme:

- Una **xerrada inicial amb els tutors/es escolars i amb tot l'equip de professors -que treballa amb els alumnes en qüestió-**,
- Un seguiment posterior dels alumnes, conjuntament amb els pares al final del taller per tal de resoldre dubtes, reforçar canvis i valorar l'evolució.
- Dues sessions per pares de: presentació del taller i què s'espera d'ells, a la primera, i la segona conjunta amb els professors-tutors, per valorar canvis, resoldre dubtes i reforçar millores.

L'experiència ens diu que per tal que una intervenció sigui efectiva s'han de donar molts factors que des de l'escola son difícils de controlar, però que hi podem anar parant atenció per tal de cercar estratègies d'intervenció. L'experiència també ens diu que un moment de "crisi" és un bon moment per intervenir, donat que la persona és conscient que té un problema, tot i que no el pugui identificar. El moment de crisi es pot aprofitar per tal de treballar d'una manera més significativa les habilitats socials.

---

## 2. DESTINATARIS

---

El projecte va destinat a alumnes/as entre 14 i 16 anys amb problemes de conducta: rebel, desafiant, passiva, ...

**No és aconsellable per alumnes/as amb una capacitat intel·lectual molt limitada o amb un diagnòstic de TDA-H sense medicar (sí medicat) o amb una drogoaddicció greu. En aquests casos cal primer un altre tipus d'intervenció.**

Es comentarà a les xerrades inicials amb els tutors o el claustre de professors (veure apartat 5).

---

### 3. REQUISITS

---

L'alumne/a ha de voler assistir a les sessions de manera voluntària i els seus pares o tutors permetre-ho.

**Hi ha d'haver el compromís de l'escola, dels professors, dels tutors i dels pares a assistir a les sessions destinades a ells.**

Cal un **referent escolar**, a poder ser el tutor o tutora, que **es comprometi a omplir la fitxa de valoració inicial i final** i a assistir a les sessions de seguiment amb els formadors.

---

### 4. OBJECTIUS

---

Entre els objectius del recurs que presentem en destaquem:

- Complementar el suport en l'acció de l'escola i de la família en l'educació dels adolescents.
- Afavorir l'adaptació escolar dels alumnes amb problemes de comportament.
- Donar eines d'autoajuda als adolescents per tal d'afrontar els conflictes escolars, familiars i personals.
- Prevenció i detecció de trastorns socials i/o anímics.
- Desenvolupar la capacitat empàtica.
- Desenvolupar l'habilitat per a escoltar activament als altres.
- Eliminar els pensaments distorsionats.
- Ajudar-los a desenvolupar i créixer a nivell moral.
- Millorar l'habilitat d'expressió emocional i de resolució de conflictes.
- Proporcionar tècniques que contribueixin a controlar els sentiments d'ira i els permetin reaccionar de forma assertiva davant les situacions.
- Millorar la capacitat per a desenvolupar estratègies cognitives específiques que puguin emprar en les diverses situacions que es trobin.
- Adquirir les habilitats necessàries per afrontar les situacions-problema que es presenten (crítiques, queixes, conflictes, pressió de grup, intimidacions, baralles...)
- Capacitar als alumnes per fer crítiques positives davant situacions molestes o incòmodes provocades.
- Facilitar la resposta davant crítiques justes i injustes realitzades per altres.

- Ajudar als estudiants a negociar amb amics o companys evitant que els conflictes posin en perill les relacions (potser els grups de mediació que hi ha en alguns IES poden ajudar en aquesta tasca).
- Facilitar les respostes davant situacions de pressió grupal.
- Desenvolupar la capacitat dels alumnes per a respondre davant intimidacions o instigacions de companys sense caure en baralles.

---

## 5. CARACTERÍSTIQUES METODOLÒGIQUES

---

Cada grup estarà format per 10 a 12 adolescents, d'ambdós sexes.

El taller constarà de:

- 1 xerrada inicial amb els tutors i professors dels alumnes derivats al taller . Es pot fer extensible a tots aquells del claustre de professors del centre educatiu, que els pugui interessar.
- 9 sessions amb els adolescents.
- 1 sessió amb els pares dels participants per presentar-los el projecte, avaluar l'estat inicial, els canvis aconseguits i orientar-los per facilitar els canvis.
- 1 sessió d'avaluació amb els pares i els tutors escolars, conjuntament.
- 2 sessions posteriors de reforç als adolescents amb freqüència trimestral per tal de realitzar un control de l'evolució de l'alumne i reforçar canvis o reconduir conductes problema que els hagin pogut sorgir.

Les sessions tindran una durada de 1 hora.

El format de les sessions serà bàsicament pràctic, amb utilització de tècniques de: modelament, role-playing, retroalimentació, generalització i transferència.

---

## 6. AVALUACIÓ DEL PROJECTE

---

A nivell metodològic i com a mesura d'avaluació del projecte es preveu:

- Avaluació al principi i al final dels tallers del nivell d'habilitats socials i d'autocontrol de què disposa l'alumnat. Aquesta avaluació es farà mitjançant un qüestionari que es passarà als tutors i a l'alumnat
- Seguiment dels participants, establint contacte amb el centre escolar, EAP... per valorar la seva evolució i si es presenten recaigudes.
- Valoració final que en facin els diferents centres implicats.

## 7. CONTINGUT DE LES SESSIONS DELS TALLERS

<b>1a Sessió</b>	Introducció a les habilitats socials Dinàmica per avaluar HHSS i veure la necessitat del taller.
	<b>Xerrada</b> amb els <b>tutors escolars</b> i <b>equips de professors</b> dels diferents IES i escoles
<b>2a Sessió</b>	Tipus de respostes. Llenguatge verbal i no-verbal.
	Sessió amb els <b> pares</b> .
<b>3a Sessió</b>	L'assertivitat i l'empatia
<b>4a Sessió</b>	Missatges "jo" i missatges "tu"
<b>5a Sessió</b>	Introducció en la resolució de conflictes. Pensament alternatiu i causal.
<b>6a Sessió</b>	Distorsions cognitives més usuals i Pensaments irracionals
<b>7a Sessió</b>	Respondre al fracàs
	Sessió <b> pares, tutors escolars</b> i dinamitzadors
<b>8a Sessió</b>	Enfrontar-se a les pressions: saber dir "No" Demandar un favor i disculpar-se
<b>9a Sessió</b>	Sessió d'avaluació amb els participants

---

## 8: CALENDARI PREVIST

---

Es duran a terme **3 tallers**. Cada un dels tallers consta de quatre activitats diferents, que hem procurat reflectir en el calendari:

1. Xerrada oberta, al principi de tot, pels **tutors/es escolars** que hagin presentat algun/a alumne/a i pel **professorat en general**. En aquesta xerrada es donarà a conèixer què és i perquè serveix un taller d'habilitats socials i com poden intervenir els professionals per tal de donar suport a aquesta activitat amb la finalitat de que sigui més efectiva i es puguin obtenir millors resultats pel que fa a la relació d'aquests adolescents en el marc escolar.
2. Les sessions del taller, pròpiament dit, amb els alumnes que hagi presentat cada escola. El número de sessions serà de nou en cada taller.
3. Mentre duri un taller reunirem en dues ocasions als **pares**. En la segona d'aquestes reunions també volem que hi siguin **els tutors/es escolars** per tal d'analitzar el procés dels participants i discutir estratègies per millorar la relació d'aquests adolescents amb la societat que els envolta.
4. Els participants de cada taller tenen programades dues sessions de seguiment durant el trimestre següent. Aquestes sessions serveixen per fer recordatori del que van aprendre i per fer una valoració personal de com han funcionat les seves relacions després del taller.

Als grups que van participar als Tallers del 2n i 3r trimestre del passat curs 2009-2010 els queda pendent de fer les sessions de seguiment. En el següent quadre concretem les dates, el lloc i l'horari en el que es duran a terme les diferents sessions.

SESSIONS DE SEGUIMENT PENDENTS DELS GRUPS DEL CURS 2009-2010		
Grup del 2n i 3r trimestre de la zona est <b>15 desembre de 2010</b>	Centre Cívic Molins	12 a 13 hs.
Grup del 2n i 3r trimestre de la zona oest <b>15 desembre de 2010</b>	Centre Cívic Cerdanyola	12 a 13 hs.
Grup del 2n i 3r trimestre de la zona est <b>23 març de 2011</b>	Centre Cívic Molins	12 a 13 hs.
Grup del 2n i 3r trimestre de la zona oest <b>23 març de 2011</b>	Centre Cívic Cerdanyola	12 a 13 hs.



**1r.TALLER:** ZONA OEST.

LLOC: CENTRE CÍVIC CERDANYOLA ( de 12:00 a 13:00h )  
del 6 d'octubre al 1 de desembre de 2010

CALENDARI SESSIONS	
1a Sessió 6 octubre	Introducció a les habilitats socials Dinàmica per avaluar HHSS i veure la necessitat del taller.
	<b>Xerrada amb els tutors escolars i equips de professors</b> dels diferents IES i escoles <b>13:15 hs.</b>
2a Sessió 13 octubre	Tipus de respostes. Llenguatge verbal i no-verbal.
	Sessió amb els <b>parens</b> <b>13:00-14:00 hs.</b>
3a Sessió 20 octubre	L'assertivitat i l'empatia
4a Sessió 27 octubre	Missatges "jo" i missatges "tu"
5a Sessió 3 novembre	Introducció en la resolució de conflictes. Pensament alternatiu i causal.
6a Sessió 10 novembre	Distorsions cognitives més usuals i Pensaments irracionals
7a Sessió 17 novembre	Respondre al fracàs
	Sessió <b>parens, tutors escolars</b> i dinamitzadors <b>13:00-14:00 hs.</b>
8a Sessió 24 novembre	Enfrontar-se a les pressions: saber dir "No" Demandar un favor i disculpar-se
9a Sessió 1 desembre	Sessió d'avaluació amb els participants

SESSIONS DE SEGUIMENT DEL 1r. TALLER		de 12:00 a 13:00 hs.
9 febrer 2011	Centre Cívic Cerdanyola	
4 maig 2011	Centre Cívic Cerdanyola	

**2n.TALLER: ZONA EST.**

LLOC: CENTRE CÍVIC MOLINS ( de 12:00 a 13:00 h )  
del 12 de gener al 16 de març de 2011

CALENDARI SESSIONS	
1a Sessió 12 gener	Introducció a les habilitats socials Dinàmica per avaluar HHSS i veure la necessitat del taller.
	<b>Xerrada amb els tutors escolars i equips de professors dels diferents IES i escoles</b> <b>13:15 hs.</b>
2a Sessió 19 gener	Tipus de respostes. Llenguatge verbal i no-verbal.
	Sessió amb els <b>parets.</b> <b>13:00-14:00 hs.</b>
3a Sessió 26 gener	L'assertivitat i l'empatia
4a Sessió 2 febrer	Missatges "jo" i missatges "tu"
5a Sessió 9 febrer	Introducció en la resolució de conflictes. Pensament alternatiu i causal.
6a Sessió 16 febrer	Distorsions cognitives més usuals i Pensaments irracionals
7a Sessió 23 febrer	Respondre al fracàs
	Sessió <b>parets, tutors escolars</b> i dinamitzadors <b>13:00-14:00 hs.</b>
8a Sessió 9 març	Enfrontar-se a les pressions: saber dir "No" Demandar un favor i disculpar-se
9a Sessió 16 març	Sessió d'avaluació amb els participants

SESSIONS DE SEGUIMENT DEL 2n TALLER		de 12:00 a 13:00 hs.
11 maig 2011	Centre Cívic Molins	
1r. trim. Curs 2011-12 (el dia queda per determinar)	Centre Cívic Molins	

### 3r.TALLER. AMBDUES ÀREES.

LLOC: per determinar ( de 12:00 a 13:00 h )  
del 30 març al 1 de juny de 2011

CALENDARI SESSIONS	
1a Sessió 30 març	Introducció a les habilitats socials Dinàmica per avaluar HHSS i veure la necessitat del taller.
	<b>Xerrada amb els tutors escolars i equips de professors dels diferents IES i escoles</b> <b>13:15 hs.</b>
2a Sessió 6 abril	Tipus de respostes. Llenguatge verbal i no-verbal.
	Sessió amb els <b>pares.</b> <b>13:00-14:00 hs.</b>
3a Sessió 13 abril	L'assertivitat i l'empatia
4a Sessió 27 abril	Missatges "jo" i missatges "tu"
5a Sessió 4 maig	Introducció en la resolució de conflictes. Pensament alternatiu i causal.
6a Sessió 11 maig	Distorsions cognitives més usuals i pensaments irracionals
7a Sessió 18 maig	Respondre al fracàs
	Sessió <b>pares, tutors escolars</b> i dinamitzadors <b>13:00-14:00 hs.</b>
8a Sessió 25 maig	Enfrontar-se a les pressions: saber dir "No" Demandar un favor i disculpar-se
9a Sessió 1 juny	Sessió d'avaluació amb els participants

SESSIONS DE SEGUIMENT DEL 3r. TALLER		de 12:00 a 13:00 hs.
1r. trim. Curs 2011-12 (el dia queda per determinar)	Lloc per determinar	
2n. trim. Curs 2011-12 (el dia queda per determinar)	Lloc per determinar	

## **ANNEXOS:**

- Qüestionari d'habilitats socials.
- Permís familiar per assistir al Taller d'Habilitats Socials.
- Fitxa de treball a l'escola.

---

## QÜESTIONARI D'HABILITATS SOCIALS

---

Non de l'alumne/a: \_\_\_\_\_

Data de naixement: \_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_

Centre escolar: \_\_\_\_\_

Tutor/a: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Telèfon de contacte: \_\_\_\_\_

		Gens	Una mica	Bastant	Molt
1	Presenta conductes desafiants				
2	Té una actitud passiva				
3	Demana coses incorrectament				
4	Falta al respecte				
5	Fa absentisme				
6	Treballa a classe				
7	Mostra interès- escolta				
8	Treballa a casa (deures)				
9	És puntual				
10	Respecta les normes				
11	S'autocontrola				
12	Expressar emocions (verbalment)				
13	Se l'expulsa de l'aula				

Conductes que preocupen:

Data: \_\_\_\_\_

Signatura del tutor/

---

## PERMÍS FAMILIAR PER ASSISTIR AL TALLER D'INSERCIÓ I HABILITATS SOCIALS

---

Jo, ....., dono permís, en qualitat de pare, mare o tutor/a de l'alumne/a ....., perquè pugui sortir de l'escola a partir de les 11:45 hs durant tots els dimecres compresos entre els dies ..... i ..... de l'any ..... (ambdós inclosos). El motiu de la sortida és perquè pugui anar a participar de les sessions del Taller d'Inserció Escolar i Habilitats Socials programades pel Servei de Benestar Social de l'Ajuntament de Mataró.

Signatura del pare, mare o tutor/a.

Mataró, ..... de ..... de 20

---

## FITXA DE TREBALL A L'ESCOLA

---

Nom del participant: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Sessió: \_\_\_\_\_

➤ Quins temes s'han treballat durant la sessió?

➤ Quins "deures" hi havia per la propera sessió?

➤ Pensa una situació que t'hagi passat durant aquesta setmana que estigui relacionada amb els temes treballats en les sessions.

➤ Puntua de l'1 al 10 la teva actitud a la sessió.

Què hauria d'haver passat perquè la puntuació fos més elevada?

➤ Puntua de l'1 al 10 l'actitud del grup durant la sessió.

Perquè has posat aquesta puntuació?