

adolescents

Sessió 1: Comprendre i Prevenir les Relacions Tòxiques

Sessió 2: Sexualitat i adolescència.
Comunicació afectiva

Sessió 3: Actuació i Reconnuació de Relacions Tòxiques

Aquest tipus de relació és font de sofriment, tensió i pèrdua d'energia.

Moltes persones es troben amb aquest greu problema i no encerten a sortir d'ell.

A vegades, certs estereotips socials ens fan fugir de la solitud. Se la relaciona amb conceptes com el fracàs o la tristesa.

Però res més lluny de la realitat. La solitud pot ser una oportunitat en molts sentits, sobretot si acabem de sofrir una relació tòxica. Experimenta-la i deixa que la vida segueixi el seu curs.

families

Els signes d'abús poden ser subtils, i és possible que els adolescents no puguin reconèixer els comportaments tòxics o abusius; per això, ajuda'ls a comprendre els signes d'alerta.

Abandonar una relació tòxica pot ser un procés complicat. A vegades, recórrer aquest camí es fa molt difícil sense un suport.

Sessió 1: Prevenció i Detecció de Relacions Tòxiques

Sessió 2: Sexualitat i adolescència,
comunicació afectiva

Sessió 3: Actuació i Reconnuació de Relacions Tòxiques

M'ENA
MORO
DE TU
M'ENA
MORO
DE MI

T'HAS PLANTEJAT
ABANDONAR UNA RELACIÓ
TÒXICA PERÒ NO SAPS
COM?

centrejovedesalutsexual@paeria.cat
@centrejove_salutsexual

609 124 192

VOLS AJUDAR A ALGÚ QUE
HO ESTÀ PATINT I NO SAPS
COM FER-HO?
POSA' T EN CONTACTE AMB
NOSALTRES

Tallers

3 sessions o tallers successius (1 per setmana)
de 90 minuts de durada cadascun, amb un
aforament de 15 - 20 persones per taller.

Objectius

Formació per els joves i les famílies sobre les
característiques de les relacions tòxiques.

Proporcionar eines per identificar senyals
d'alerta i patrons de comportament negatius.

Promoure la comunicació saludable i
l'autoestima.

Fomentar la presa de decisions informada i la
prevenció de situacions de risc.

Les Relacions Tòxiques

Són aquelles en què hi ha un desequilibri de
poder, manca de respecte, control excessiu o abús
emocional, verbal o físic. Aquestes relacions poden
ser entre parelles, familiars o amics.

En molts casos, les relacions tòxiques són també
relacions violentes. La violència pot manifestar-se
com a agressió física, sexual o psicològica.

Alguns dels punts que et serviran per a identificar-la:

- Si l'altra persona t'humilia, et fa sentir malament i
que no estàs a l'altura.
- Si no es té en compte el teu punt de vista i sempre
acabes cedint.
- Si no gaudeix junts i tens por de proposar activitats
per por de molestar-lo.
- Si ja no ets capaç de mostrar-te tal com ets, amb
naturalitat, no et sents lliure.
- Si no reps suport per part de l'altra persona, sinó tot
el contrari, i sents que no creixes.
- Si l'altra persona et domina, fins i tot la teva vida
social, controla la teva agenda i amb qui pots veure't.
- Si a causa de la teva relació sents menyscabada la
teva autoestima i la teva energia.

COM I PERQUÈ CONSTRUIR
RELACIONS SALUDABLES

M'ENA
MORO
DE TU
M'ENA
MORO
DE MI

per a adolescents
i famílies