



CONNECTA AMBELS TEUSFILLS

COM PREVENIR EL CONSUM DE DROGUES
I ALTRES CONDUCTES DE RISC?



ÍNDEX

Pròleg	5
0 Presentació de la guia	6
1 Els pares com a models	8
2 Com parlar amb els fills: la comunicació	18
3 Límits i normes	32
4 El grup d'amics	44

PRÓLEG

Els canvis econòmics, tecnològics i socials que en pocs anys s'han anat produint a la nostra societat, han propiciat que els educadors no tinguin fàcil escollir, i sovint ni tan sols plantejar-se, quin model de persona volen transmetre a la seva prole. El fet que ja no hi hagi uns valors clarament establerts i acceptats, i que hi hagi poques veritats absolutes, ha determinat que tant els valors com les veritats deixin de ser una qüestió de la comunitat i siguin més una decisió de cada família, i de cada individu.

Així, per exemple, es pot seguir o no l'esquema de família tradicional, les dones poden incorporar-se o no en l'àmbit laboral; els joves poden viure amb els pares, els amics o la seva parella... Es pot creure, o no, en el valor de ser un individu que ha de donar el millor d'un mateix a la família, els amics i a la feina. Es pot valorar l'estabilitat i la seguretat, però també el "Carpe diem", tan present en el pensament de molts joves (i no tan joves) i tan relacionat amb l'estil de vida actual i els seus problemes. Qui no ha rebut mai missatges com ara "Només es viu una vegada i per tant s'ha de viure intensament el moment sense responsabilitats", "S'ha d'explorar i, si cal, comprar nous mons per tal de viure emocions intenses, sense pensar en els riscos; consumint llibertat..."

També es pot optar per no incorporar-se en aquest estil de vida consumista i viure de manera "alternativa", fugint de les grans ciutats i trobant-se amb un estil de vida proper a la natura...

Aquesta varietat de discursos sobre quins són els valors i les actituds a prendre davant la vida fan que hi hagi més llibertat individual, però també provoquen una certa inseguretat.

Per això, molts pares es troben sols a l'hora de reflexionar quins són els valors i actituds que han de transmetre perquè els seus fills arribin a ser "homes i dones com cal". -És necessari que el meu fill faci moltes activitats i s'esforci perquè el dia de demà estigui preparat per ser competitiu en l'àmbit laboral?, o és millor que el deixem que es prengui les coses relaxadament sense pressionar-lo ni estressar-lo ja des de tan petit?...

La resposta a aquests dilemes l'hem de trobar nosaltres mateixos, pensant en els nostres fills. Per aquest motiu, i perquè en el rerafons de l'ús i de l'abús de les diferents drogues per part dels més joves hi trobem tots els valors, creences i expectatives que transmet la societat adulta, us proposem reflexionar-hi, clarificar dubtes i posicionar-se, a partir de la pròpia experiència, l'educació rebuda i els propis ideals.

Joan Colom i Farran
Direcció General de Drogodependències i Sida

0

PRESENTACIÓ DE LA GUIA



La guia que teniu a les vostres mans és una eina útil, atractiva i pràctica per ajudar a resoldre els dubtes, les pors, les inseguretats que com a pares patim al voltant de la important tasca de “connectar” amb els nostres fills per educar-los i conviure amb ells.

Tots junts, pares i fills, generació rere generació, estem fent un apassionant i incert viatge ple d' obstacles que, a la vegada que ens ajuden a aprendre els uns dels altres i a superar les dificultats i els reptes, sovint posen a prova la nostra capacitat i voluntat de continuar plegats.

Amb aquesta guia volem acompanyar-vos en aquest viatge de “ser pares avui en dia”, a través de la vida d'una família que podria ser la de qualsevol de nosaltres, la “*Família Estabé*”. Amb ella i les seves experiències, podrem aprendre a descobrir les nostres limitacions i les nostres virtuts com a pares i com a família i, sobretot, podrem aprendre a resoldre i modificar aquelles actituds i creences que no ens permeten connectar amb els nostres fills quan volem ensenyar-los a ser persones autònomes (lliures) i responsables.

La “*Família Estabé*” ens acompanyarà per cadascun dels quatre capítols d'aquesta guia, on ens podrem reconèixer en algunes de les situacions, dubtes i actituds que, enfront el món de les drogues i les conductes de risc ens plantejaran els personatges.

Per ser educats, començarem fent les presentacions de cadascun dels personatges, i així els coneixerem una mica:

Posar a sota de cada personatge la següent informació:

Mare *Montse (39 anys)*. Mestra. Es la més afectiva de la família. No suporta els silencis del seu marit i les mentides dels seus fills.

Pare *Vicenç (42 anys)*. Taxista. Quan arriba a casa “no vol sentir a parlar de problemes”. Diu que ha hagut d'acostumar-se a prendre's la vida amb calma.

Avi *Miquel (68 anys)*. Jubilat. Explica “bataletes” i és molt tossut, però tothom se l'escolta.

Àvia *Maria (66 anys)*. Sempre ha tingut cura de la canalla, i sort d'ella “Hi és sempre que se la necessita”.

Fill petit *Roger (5 anys)*. Es el petit de la família. Té facilitat per plorar.

Filla *Mireia (15 anys)*. Fa 3er d'ESO. Aquest any es mostra insuportable amb tothom, tot li molesta. Li agrada estrenar roba però no se t'acudi d'anar a comprar-la sense ella. Segur que no l'encertes i acabeu tots disgustats.

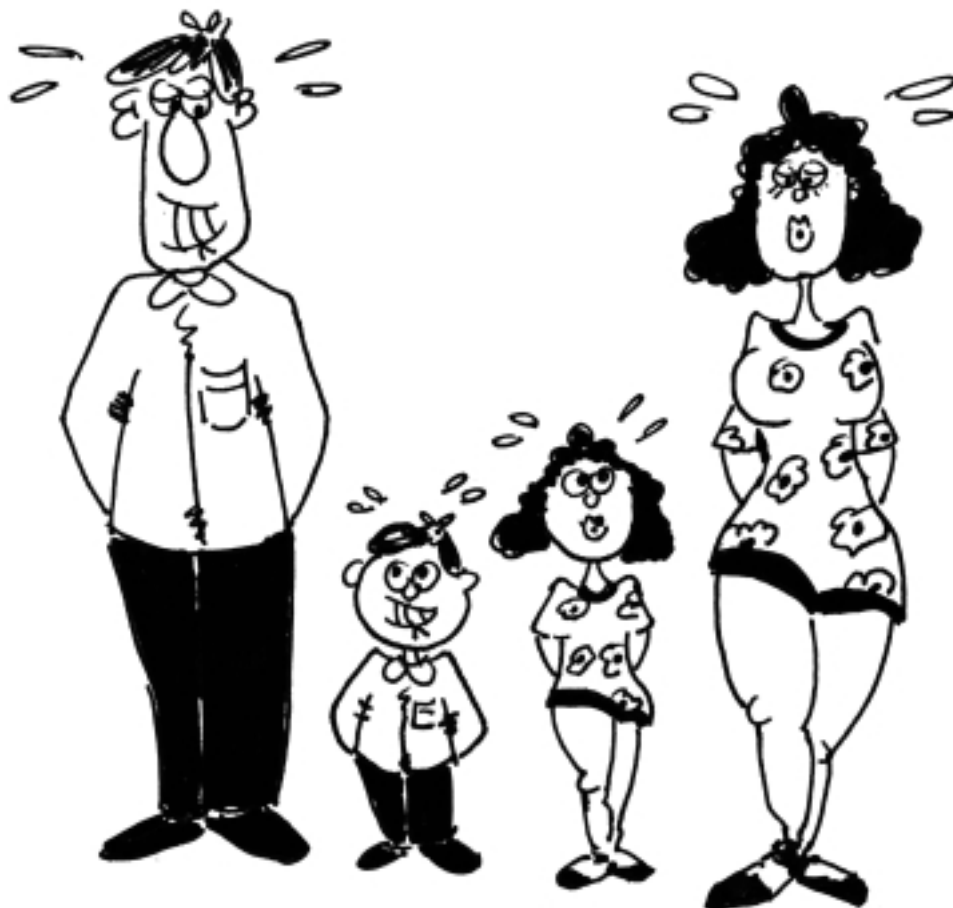
Fill gran *Pau (16 anys)*. Diu que estudia 4t d'ESO. Sembla que passi de tot i que faci el que li dóna la gana. Li agrada la música “Pop-House” i estirar-se al sofà per fer zàping davant la televisió.

Fetes les presentacions, comencem el nostre viatge per la vida d'aquesta família i per les nostres vides. Aprendre a fer millor la nostra tasca com a pares i mares i a connectar millor amb els nostres fills/es, guanyant en seguretat i capacitat per protegir-nos i protegir-los dels riscos i dificultats del viatge més important que hem fet i farem mai: “*el viatge de ser pares avui en dia*”.

Endavant!

1

ELS PARES COM A MODELS



“No sé a qui ha sortit”

Aquí trobaràs

1. Informació veraç i útil sobre el món de les drogues
2. La influència (positiva/negativa) que pots exercir com a model per al teu fill
3. Les creences errònies sobre el món de les drogues que reforcen conductes de consum
4. Com potenciar la coherència com a eina educativa bàsica.
5. Els factors de protecció que allunyen els teus fills del món de les drogues

Ens situem...

Una de les principals maneres que tenen els infants per aprendre és la imitació del que veuen i escolten al seu voltant. Observant i copiant adquireixen amb sorprenent rapidesa, des d'una llengua amb què comunicar-se fins a tot un conjunt d'actituds, valors, i costums de les persones que els envolten.

Durant els primers anys de vida, tot i que els companys d'escola i els dibuixos animats els donaran pistes per entendre la realitat, seran sobretot els pares o tutors els que, amb la seva manera de comportar-se, influenciaran amb més força als seus fills:

En la seva manera de ser i entendre la vida, el món de les drogues, el temps de lleure i les relacions personals.

Només cal observar els vostres fills amb atenció durant uns minuts per adonar-se'n d'això: segur que en algun gest o manera d'expressar-se us hi podeu veure reflectits.

Per entendre la força i intensitat d'aquesta influència ens aniria bé pensar que :

Nosaltres, que ara som pares i mares, vam ser (i som) fills dels nostres pares. I aquests ens van transmetre, mitjançant les experiències que vàrem tenir plegats, com ens havíem de comportar amb els altres nens

i amb la gent gran; com la gent gran resolien els problemes; què es podia fer i què no, i molt important, com havien de ser i comportar-se els pares i les mares. Quí no va jugar mai a “a pares i mares” (vegeu APARTAT: Joc d'autoconeixament).

A mesura que passa el temps i arriba l'adolescència, la influència dels amics, artistes i músics... agafa el relleu a la dels adults més propers. I així, de mica en mica o de manera sobtada, els fills es vesteixen, parlen i es comporten de maneres sorprenents, moltes vegades passant per sobre del que se'ls hi ha ensenyat a casa. Aquestes influències solen afectar als aspectes externs en els que es fa evident i visible la voluntat de diferenciar-se de allò establert des del món adult, i que reafirmen la seva autonomia.

Per això és a l'adolescència quan els pares, tot i que podem comprendre que és important i normal que comencin a volar per ells mateixos i descobrir el món, temem que el fet d'allunyar-se de nosaltres els dugui a trobar-se en situacions compromeses, i de les quals no surtin ben parats. També som més sensibles i ens podem sentir més impotents per filtrar les informacions que reben els nostres fills en relació a temes com els consums de drogues i la sexualitat dels joves.

Arribats en aquest punt, la nostra necessitat de protegir-los ens pot abocar a voler controlar i “limitar la

volada” dels nostres fills i, per tant, ens planteja un dilema: o lligar-los ben curt o deixar que s’allunyin.

Una reflexió que ens pot donar pistes sobre com actuar és que tot i que els “aspirants a adults” prefereixen estar fora del nostre radi d’acció, tot i que estan en desacord amb la majoria de coses que els diem, i que “faran el que voldran”, encara que no ho sembli, tenen una sèrie de recursos personals, experiències i creences, que han adquirit amb nosaltres, que els ajudaran a afrontar amb més o menys èxit la seva estrenada i necessària “autonomia”.

Aquests recursos personals formen part dels anomenats factors de protecció, ja que ajuden el jove a desenvolupar uns estils de vida saludables, i a protegir-se davant de les influències socials (TV, publicitat, pressió de grup...) que conviden al consum de tabac, alcohol i altres substàncies.

Els principals factors de protecció:

- La capacitat de pensar de forma crítica i creativa.
- La capacitat per prendre decisions.
- Informació. Per facilitar la presa de decisions i combatre creences errònies en relació als efectes de les diferents drogues.
- Les habilitats per expressar-se i relacionar-se.
- Confiança en un mateix i adequat nivell d’autoestima.
- Conèixer un ventall de possibilitats d’oci alternatives als usos recreatius de drogues.
- Tenir vincles amb diferents grups de joves.

Els pares som un altre factor de protecció:

1. amb allò que transmetem als nostres fills sobre les drogues
2. potenciant els factors de protecció més personals,
3. i amb el nostre afecte.

Aquests factors no es modifiquen fàcilment si s’han anat adquirint i es van reforçant des de molt abans que arribi l’adolescència, i durant tota aquesta, en l’entorn familiar, a partir de com els pares ensenyen i reforcen aquestes capacitats i actituds personals en els seus fills.

Per això és important que, quan estiguem esperant que els nostres fills tornin a casa després d’haver “sortit de marxa”, o quan algú ens comenti alguna notícia alarmant al voltant dels consums de drogues, recordem:

1. Confiar en la tasca feta com a educadors.
2. Confiar en la capacitat del nostre fill per resoldre els seus problemes i d’aprendre de les seves experiències vitals!
3. Que nosaltres també varem passar amb més o menys èxit per situacions similars a les que es trobaran ells (desconegudes; de cert risc per la salut; pressionats per la necessitat de ser “algú” entre els amics i la colla).

(En el pròxim capítol d’aquesta guia parlarem de “com parlar amb els nostres fills”)

Per tant com a pares, la nostra tasca preventiva es pot dirigir a enfortir aquestes habilitats (factors de protecció), i a mantenir un posicionament coherent, ferm i clar enfront dels consums de tabac, alcohol i altres drogues i conductes de risc.

La tasca educativa com a pares es pot comparar amb la d’un fuster que ha de construir una cadira amb quatre potes ben fortes i equilibrades.

I la nostra família què fa avui?

La Família Estabé: el casament de la cosina del Pau

Avui és diumenge i la família Estabé va de festa. Tots es posen de gala per anar al casament de la Joana, la cosina del Pau. El banquet ha estat molt animat i amb molts convidats. Els cambrers no han deixat d'omplir les copes de vi durant el menjar. Amb el pastís no han parat de servir cava, però després del cafè la cosa ja s'ha desmadrat: que si una copa, un xarrup (chupito), cubates... Tothom estava molt animat... especialment l'Isidre, el germà i padrí de la núvia.

Un fet que preocupa és que els joves abusin de l'alcohol i que sota els seus efectes facin coses que posin en risc la seva salut i la dels que els envolten (p.ex., conduïxin sota efectes de l'alcohol). La tercera causa de mort entre els joves són els accidents de tràfic. La millor manera de prevenir aquestes conductes de risc és que els adults donin exemple sobre quina és la millor manera d'actuar. A continuació proposem un cas com a exemple de transmissió d'actituds i creences al voltant del consum de l'alcohol:

Model de resposta A:

A l'hora de marxar era evident per a tothom que l'Isidre estava molt excitat i que li costava parlar amb claredat. En fi, que no estava en les millors condicions per agafar el cotxe.

Els pares d'en Pau mentre caminaven per arribar al pàrking pensaven en veu alta. "L'Isidre té una marxa..." "No és la primera vegada que conduïx amb unes copes de més". "Fa molts anys que té el carnet i controla". "Segur que no li passarà res" "Ja és prou gran per saber el que es fa". "I si li demanéssim que vingúes amb nosaltres tampoc voldria". "No hi ha molts controls en aquesta zona"

En acabar la festa l'Isidre va anar a buscar el cotxe i després de tancar la porta amb una miqueta més de força de la necessària, va engegar-lo, allunyant-se a tota velocitat... Aquella nit no li va passar res. Però, què creus que haguessin dit els pares d'en Pau als seus fills si l'Isidre hagués tingut un accident de trànsit aquella nit?

Model de resposta B:

En arribar l'hora de marxar del restaurant, els pares d'en Pau manifesten en veu alta la seva preocupació per l'estat de l'Isidre. "Ha begut massa i pot tenir algun problema amb el cotxe", "Em preocupa que en aquest estat torni amb cotxe" "Encara que s'enfadi o no li agradi la idea és millor no arriscar-se" i busquen una solució negociada (amb l'ajut d'altres familiars). "Una proposta seria que l'Isidre torni a casa amb algú altre i que torni a buscar el seu cotxe l'endemà..."

Independentment de la feïnada que els suposa aquest conflicte (no tothom considera que s'hi hagi de fer res, i probablement l'Isidre s'enfadi) i de com finalment es resolgui, els pares d'en Pau han manifestat el seu posicionament envers la combinació de l'alcohol i la conducció.

Preguntes per a la reflexió

Penseu quins missatges es transmeten (en els dos casos) sobre:

Conduir beguts

Com poden respondre els pares de la resposta A si un dia el Pau fa el mateix? Què li podran dir?

Els propis límits amb l'alcohol

Què li podran dir els pares de la resposta B al Pau si aquest ha conduït un dia sota els efectes de l'alcohol?

Què pot estar aprenent el Pau d'aquestes situacions?



A la **resposta A**, es transmet la idea que el qui beu molt té molta marxa; que tot i bevent amb excés es pot conduir, “controlar”; que saber conduir i ser gran asseguren la immunitat als accidents de trànsit; que els controls d'alcoholèmia serveixen per escapar-se'n; que el que pensi la majoria s'ha de considerar el correcte i millor no dir la teva (t'estalvies problemes).

A la **resposta B** s'admet que s'ha begut massa (hi ha uns límits), que per això la seva capacitat de conducció es troba afectada i que és millor no arriscar-se a tenir algun problema; que es pot mostrar desacord amb el posicionament de la majoria i intentar buscar solucions negociades.

¿Com ser un “bon model” en relació als consums d’alcohol i altres drogues?

a) Identifiqueu els vostres hàbits:

Hi ha estudis que demostren que la manera com els pares beuen alcohol serveix de referent als seus fills sobre com beure’n ells mateixos. Es pot tenir la creença que parlar sobre l’alcohol sembla incitar o animar a consumir, però se sap que un bon model preventiu no és el que nega, sinó el que INFORMA i DIALOGA.

Abans de dialogar però, és útil que els pares reflexionin sobre la relació que mantenen amb els consums de begudes alcohòliques i s’informin.

b) Pregunteu-vos si l’exemple que doneu amb els vostres consums o comportaments son coherents amb els missatges que doneu als vostres fills.

A vegades, poden haver-hi contradiccions entre el que es diu i el que es fa. Per exemple, dir frases com: “no beguis, que et farà mal” o “no fumis, que és dolent”, i, al mateix temps, fumar i beure un mateix. Si això succeeix, es pot aprofitar l’ocasió per parlar amb el fill del que pensa sobre el tema i reconèixer la contradicció. Un pare que es responsabilitza de la seva contradicció, sense esquivar el tema ni justificar-se, li està ensenyant al seu fill que té l’oportunitat de no cometre el mateix error i no caure en una més gran contradicció: criticar la falta de coherència dels seus pares envers l’ús de substàncies addictives i nocives per a la salut i, d’altra banda, fer allò que sap que és dolent per a la seva salut i creixement físic i psíquic.

Si esteu disposats a parlar amb el vostre fill sobre el vostre consum i els seus efectes en les vostres vides, serà més fàcil que ell vulgui parlar amb vosaltres dels seus dubtes i neguits al voltant de les drogues quan s’hi interessi.

La informació sobre l’alcohol:

Beure begudes alcohòliques pot comportar problemes quan:

- Es beu massa quantitat
- Es beu massa sovint
- Quan es beu en situacions perilloses (conduint, per exemple)
- Quan s’és menor d’edat
- Quan s’està embarassada
- Si es pren medicació que ho desaconselli
- Si ingereixen grans quantitats en moments puntuals

Què vol dir beure massa?

Per calcular quin es el propi consum:

1er. Transformeu qualsevol consumició en Unitat de Beguda Estàndard (UBE)=10gr alcohol/litre

1 UBE pot ser:

- una copa de vi
- una cervesa
- un cigaló (carajillo)
- Un xarrup (chupito)

2 UBE són:

- Un combinat (cubata, gintònic, etc.)
- Una copa de conyac, whisky, vodka o qualsevol altre licor.

2on. Sumeu la quantitat d’UBE en un dia i/o en una setmana:

Es considera que un adult beu “massa” (consum de risc) a partir de les següents quantitats:

Homes	Dones
29 UBE a la setmana	17 UBE a la setmana
A partir de 4 UBE al dia	A partir de 2 UBE al dia

c) Identifiquen els mites... i desafieu-los.

(Mite: veritat absoluta que prové del saber popular sense fonamentació científica sòlida)

Al voltant de les diferents drogues hi ha una colla d'informacions, idees i creences, sovint *no del tot certes i, sovint també, completament errònies*, que promouen actituds poc crítiques envers al consum (mites).

Aquestes informacions provenen del saber “popular”, del grup d'amics, i dels mitjans de comunicació, i sembla que facin del consum de diferents drogues quelcom molt excitant.

c1. Algunes creences i mites al voltant del consum d'alcohol i altres drogues...

“La majoria de les persones que tenen èxit i són famoses fumen i prenen alcohol o altres drogues”

“Prendre alcohol i altres drogues relaxa les persones i afavoreix que es facin amistosats”

“Tots els joves beuen, fumen i prenen altres drogues. Els que no ho fan són “rars”

“L'alcohol t'ajuda a oblidar els problemes”

“L'alcohol no és una droga ja que és inofensiu, no pot fer-te mal”

“Resistir molt els efectes de l'alcohol vol dir que un és molt fort i que “controla”

“L'únic perill de prendre alcohol és arribar a ser alcohòlic”

“Beure només els caps de setmana no porta problemes”

“Una festa sense alcohol no és cap festa”

“Les drogues com el cannabis no fan mal perquè han estat presents des de sempre en les diferents societats que hi ha hagut al llarg de la història i tenen poders terapèutics”

Què penses d'aquests mites?

c2. Com desafiar els mites:

1. Aprofitar les preguntes que al voltant dels consums de drogues els infants i joves poden fer de manera espontània (mirant una pel·lícula, les notícies, en anuncis de revistes..)

- *Per preguntar-los què en pensen i què en saben. COM?:*

Amb dubtes que els facin posicionar-se i reflexionar. Parlar sobre el que us diguin pot ser una bona manera d'ajudar a canviar concepcions errònies i actituds equivocades sobre l'alcohol i el tabac.

Uns exemples de preguntes per donar-vos idees:

- Per què creus que s'utilitzen tantes persones famoses a la publicitat?
- Què li podria passar a una persona que beu molt quan les coses no van bé a la seva vida?
- Per què tenen tants accidents les persones que condueixen begudes?
- Què pot fer un noi al que no li agradi beure quan surt amb els amics? Serà rebutjat?

- *per informar-los de les raons per no consumir:*

Aquí us en donem algunes, de les quals és important extreure el missatge, i poder adequar-lo a la vostra manera de parlar i a l'edat i estil del vostre fill.

1. Beure, fumar i prendre altres drogues produeix efectes més o menys intensos sobre tots els òrgans del cos. Quan el cervell, el fetge, el cor, l'estómac (entre d'altres) encara no s'han consolidat i estan desenvolupant-se, són especialment sensibles als efectes de substàncies que alteren el seu funcionament i que són potencialment tòxiques.

A més, per poder intentar digerir els efectes físics de les drogues i, sobretot, per poder intentar entendre les emocions, els pensaments i les situacions que provoquen, necessitem un cos format i tenir adquirides unes habilitats i uns coneixements.

Per això, el consum de drogues és completament desaconsellat en les persones que estan en un període importantíssim de creixement, en el procés de fer-se gran, d'aprendre a superar pors i límits, i de tenir experiències que els ajudin a trobar el que un vol fer i com un vol ser en aquesta vida.

2. De vegades es fan coses perquè un té la idea que això és “el que toca fer”, perquè tothom ho fa i deu ser el que “és normal”.

Pel que fa a l'ús de drogues com l'alcohol i el tabac s'ha comprovat que aquesta creença està molt generalitzada entre els joves, que sovint tendeixen a pensar que la gran majoria de companys consumeixen i, per tant, mantenen una actitud menys crítica en relació al seu ús. Així doncs, per prevenir que els infants i joves es deixin portar per aquesta idea de normalitat en el fet de consumir alcohol i tabac, és important informar-los que els nois i noies que incorporen al seu estil de vida el consum habitual d'alcohol i tabac són, en realitat, una minoria.

3. Mai podem estar segurs de quina reacció tindrà el nostre organisme en haver de metabolitzar una droga, ni què ens farà sentir. Els seus efectes dependran de l'estat d'ànim, de la situació, de la substància, la quantitat, etc.

4. Els problemes amb el consum de drogues no només es relacionen amb el que provoquen sobre el nostre organisme i la nostra ment, sinó també amb el que un fa quan es troba sota els seus efectes. Sovint, la desinhibició i la sensació de seguretat i immunitat que provoquen algunes drogues poden portar la persona a menysprear els riscos de diferents situacions i fer coses que no es farien en un altre moment.

5. És important promoure un sentit crític sobre les informacions que es reben des de diferents mitjans (amics, “colegues”, TV, pel·lícules ...) sobre les diferents substàncies.

Si es vol informació sobre els efectes de les diferents substàncies, el fenomen del seu ús i abús en la nostra societat, etc., es pot recórrer a diverses bases de dades objectives i fiables que els facilitaran la resolució de dubtes i la presa de decisions responsable.

En l'última enquesta sobre consums de drogues del Departament de Sanitat (1999) , es recull que un 6,4% de la població general (de 15 a 65 anys) manté un consum d'alcohol considerat “de risc”.

Com a pares, la nostra tasca preventiva es pot dirigir a enfortir habilitats personals, (factores de protecció), i a mantenir un posicionament ferm i clar enfront dels consums de tabac, alcohol i altres drogues.

L'abús d'alcohol es relaciona amb el:

30-50% dels accidents mortals de tràfic

15-35% dels accidents greus de tràfic

17% dels accidents laborals

a més de ...amb:

Problemes de discòrdia familiar i conductes agressives

Algunes adreces d'internet interessants per rebre més informació:

Per als més petits:

www.laaventuradelavida.org,

www.fad.es, www.gencat.net,

Per als més grans:

www.emccda.org, www.nida.nih.gov,

www.gencat.net, www.drugsabuse.gov,

www.sindrogas.es, www.fad.es,

www.gass.pangea.org, www.ieanet.com

Consells pràctics

a) Doneu exemple als vostres fills:

1. Demostreu que teniu el coratge de modificar aquells hàbits nocius per a la vostra salut.
2. Demostreu que us preocupeu per la salut dels altres.
3. Ser coherents no significa ser perfectes; sinó “fer el que es diu i es pensa, perquè els fills pensin el que diuen i fan”
4. Busqueu en la coherència la credibilitat necessària per educar els vostres fills.

b) Identifiqueu els vostres hàbits

1. Demostreu amb les vostres conductes i paraules que no menysvaloreu els riscos del consum de tabac i alcohol. (“ull viu quan s’ha de conduir”)

c) Identifiqueu i desafieu els mites i creences que reforcen o justifiquen les conductes de consum que perjudiquen la salut i qualitat de vida dels joves i els adults.

Frases per pensar-hi una estona

- El nostre jovent és decadent i indisciplinat. Els fills no escolten ja els consells dels grans.

La fi dels temps és pròxima.

Anònim de Caldea. Al voltant de 2000 aC

L'única persona que mai s'equivoca és aquella que mai no fa res.

Anònim

Desgraciats els homes que tenen totes les idees clares.

*Louis Pasteur
1822-1895,
químic i biòleg
francès*

- “Els pares som un dels miralls on es miren els nostres fills cada dia per trobar-se a si mateixos i per entendre aquest món complex que hem fet entre tots” Julián Jorge. Psicoterapeuta.

- “Nosaltres també hem sigut fills dels nostres pares, i les seves contradiccions ara poden ser les nostres com a pares dels nostres fills” Julián Jorge. Psicoterapeuta.
- Hem modificat tan radicalment el nostre entorn que ara ens hem de modificar nosaltres mateixos per poder existir dins d’aquest nou entorn.
Norbert Wiener
1894 - 1964, matemàtic americà
- El geni es compon d’un dos per cent de talent i del 98 per cent de perseverant aplicació
Ludwig van Beethoven
1770 - 1827, compositor alemany

- Tots som afeccionats: en la nostra curta vida no tenim temps per a altra cosa. Charles Chaplin (Xarlot)
1889 - 1977, actor i director de cinema britànic

Si dones peix a un home afamat, l’alimentes durant una jornada. Si li mostres a pescar l’alimentaràs per a tota la vida.	<i>Lao-Tsé filòsof xinès, fundador del tao</i>
--	--

Joc d’autoconeixement

Com ja s’ha dit en aquest capítol, tots els pares hem sigut i som fills dels nostres pares. Poques vegades ens parem a pensar en la influència que els nostres pares tenen en la nostra manera de ser com a persones i com a pares actualment. Us proposem dedicar uns minuts del vostre temps per a aquesta qüestió.

Activitat: “Un viatge pel temps”

“Agafeu un paper i doblegueu-lo per la meitat. En una part del paper poseu: “VAIG REBRE...” i en l’altra meitat del paper poseu: “EM VA FALTAR...””.

Comenceu a fer una llista d’allò que considereu que va rebre i d’allò que us va faltar dels vostres pares. Quan ja no tingueu res més a escriure, contesteu a les següents preguntes:

- De quina manera crec que condiciona la meua manera de ser pare allò que he posat en la llista de “vaig rebre i em va faltar” ?
- És possible que ara, com a pare/mare, estigui donant al meu fill el que “vaig rebre” dels meus pares?
- I amb allò que “em va faltar” dels meus pares, què faig ara? Potser ho estic donant als meus fills? Estic esperant que em donin tot el que “em va faltar” dels meus pares?
- Si poguéssiu viatjar en el temps fins al moment en què fóssiu avis, què desitjaríeu que els vostres fills/es diguessin del que van rebre de vosaltres com a pares?

2

COM PARLAR AMB ELS FILLS: LA COMUNICACIÓ



"Ens amaga alguna cosa..."

Aquí trobaràs

1. Recursos i idees per connectar amb els teus fills.
2. Informació sobre els diferents estils de comunicació entre els pares i els fills.
3. Preguntes per reflexionar sobre quines són les millors actituds davant les conductes de consum dels teus fills.
4. Pautes per parlar de manera efectiva amb els teus fills de les drogues i les relacions sexuals.

Ens situem

Cada actuació, cada gest, cada paraula, i també cada silenci, informa més o menys clarament del que pensem i sentim sobre el món que ens envolta, i és mitjançant aquesta comunicació que ens entenem amb els altres: la parella, els amics, els fills...

Establir una bona comunicació amb algú altre no és gens fàcil en general. A vegades això passa perquè ningú ens ha ensenyat a fer-ho; d'altres, perquè les coses canvien i ja no ens funciona el mateix estil, sembla que estàs en un altra "onda"; o bé perquè un mateix té dificultats per expressar-se.

Gaudir d'una bona comunicació amb els fills és la millor eina que tens com a pare per promoure estils de vida saludables i, per tant, fer prevenció de l'ús i abús de drogues i altres comportaments de risc.

Tal i com podem extreure de la lectura del capítol anterior, els pares som un model que dona pistes sobre com s'ha d'actuar i, per tant, som un model pel que fa a la comunicació: sobre com es pot iniciar un diàleg, com es pot intentar convèncer, com es pot discutir i negociar, etc.

Per tant, amb el nostre comportament podem ensenyar estratègies de comunicació que ajudin els nostres fills a fer front des de les situacions més quotidiane-

nes, fins a les més difícils. **Això voldrà dir, poder negar-se a cedir a demandes exagerades o abusives de companys o adults, poder expressar els seus punts de vista i opinions, i saber defensar-les davant d'algú.** Aquestes estratègies seran algunes de les maneres d'enfortir els infants i joves, motivant-los a pensar per ells mateixos, perquè sàpiguen prendre les decisions més encertades.

A banda de la nostra responsabilitat com a ensenyants d' "estils de comunicació", un altre aspecte important relacionat amb les nostres habilitats per expressar-nos i escoltar és que si s'ha establert una bona connexió amb els fills al llarg dels anys, es podrà parlar de temes "delicats" quan calgui, com per exemple de sexualitat o del consum de drogues.



Si el nostre fill adolescent decideix començar a tenir relacions sexuals, creiem que demanarà permís?, o si decideix provar els porros, ho consultarà primer?

Probablement no ho faran. Per això, si els hem acostumat a calcular els pros i contres de les coses, i a tenir confiança en manifestar les seves opcions personals sense por a ser jutjats, podrem pensar que seran capaços de valorar els riscos i de prendre decisions de manera responsable.

Però, què fem si sospitem que alguna cosa d'aquestes ja està passant?

És difícil parlar amb els fills sobre el consum de drogues, sobretot si ens preocupa que ja n'estiguin prenent.

Sovint, davant d'una sospita, els pares volem saber: què prenen?, quan?, com?, amb qui?, etc., i correm el risc que suposa fer interrogatoris o fins i tot de detectius privats per esbrinar-ho. En aquestes situacions, hi ha fills que es poden sentir controlats, que es posin a la defensiva, que es tanquin i que no estiguin en disposició de parlar dels seus consums.

I la Família Estabé..., què n'opina de tot això?

La motxilla de la Mireia

Aquest cap de setmana la Mireia, que té 15 anys i està acabant 3er d'ESO, ha anat amb la colla d'excursió a un festival de música d'aquests que duren tot el cap de setmana i es fan a l'aire lliure. En tornar, la Montse, la mare de la Mireia, ha agafat la motxilla per posar la roba a la rentadora i, en una de les butxaques d'uns pantalons, sorpresa !!! Hi havia un preservatiu i una paquetet de paper amb un tros de haixix.

Mare (Montse): Ostres, Vicenç vine, corre, mira què he trobat!

El pare ha anat amb molta tranquil·litat a veure què passava...

Pare: Què passa?

Mare: Mira, Vicenç!

Després de la sorpresa, els pares poden reaccionar de diverses maneres. Anem a veure dues possibles reaccions.

El mateix dia, abans de sopar, els pares parlen amb la filla:

Model A:

Pares: Mireia, ja em diràs què representa això?

Nosaltres confiem en tu, et deixem anar on vols i mira...!!!

Mireia: I vosaltres què, regirant-me les butxaques de la roba!

Pares: A nosaltres no ens parlis d'aquesta manera! Això s'ha acabat!!

Model B:

Pares: Mireia, fa temps que volíem parlar amb tu del tema dels preservatius i de les drogues. Aprofitant que hem trobat un preservatiu i un tros de haixix en la teva roba quan l'anàvem a rentar, m'agradaria que en parlessin.

Mireia: Mira mare, tot això ja m'ho sé, m'ho han explicat mil vegades a l'insti! Que et penses que em mamo el dit encara?

Pares: Si filla, és veritat que ja us n'han parlat. De fet, a mi em preocupa el que et pugui passar i m'agradaria saber quina informació tens i què en penses.

Preguntes per a la reflexió

Quines diferències trobes en l'actitud dels pares en el model A i el model B?

I en el B?

Com penses que acabarà la discussió en el model A?

Ara pensa, com ho faries tu?

La **resposta A** qüestiona i jutja la Mireia, mostrant decepció i nerviosisme. La Mireia es posa a la defensiva i contesta amb un atac, acabant-se la conversa amb una amenaça (“Això s’ha acabat”) Així doncs, no es dóna espai a parlar ni del consum de drogues ni de sexualitat, ni de saber què ha passat realment.

La **resposta B** descriu la situació i aprofita per parlar d'aquests temes a partir de la informació que en té la Mireia. **En el cas que la conversa no sigui del tot satisfactòria per a ambdues parts, s’ha mostrat un estil de plantejar problemes que deixa les portes obertes al diàleg.**

Com millorar la comunicació amb el meu fill?

a) Identifiquem el vostre estil educatiu:

És indubtable que l'educació familiar té efectes significatius en el desenvolupament de la personalitat. L'educació es un factor clau en el procés de convertir-nos en persones i socialitzar-nos.

Segons els estudis de Baldwin i Baumrind, els pares segueixen alguns patrons bàsics en la seva tasca educativa que es poden agrupar en *quatre dimensions*:

- *Afecte* (els pares afectuosos expressen interès per satisfer les necessitats dels seus fills).
- *Comunicació* (Donen explicacions de les raons de les seves accions i demanen l'opinió dels seus fills amb molta freqüència).
- *Control* (els pares intenten influir en els comportaments dels fills per ensenyar-los determinats valors i pautes de conducta).
- *Maduresa* (És el grau d'autonomia exigida pels pares als fills)

Combinant aquestes quatre dimensions es poden diferenciar quatre estils educatius:

1. *Autoritari*
2. *Permissiu*
3. *Indiferent*
4. *Cooperatiu*

Això no vol dir que només existeixin aquestes maneres de fer, aquesta classificació només ha de servir com a guia per a l'anàlisi i reflexió.

Sí que és cert que hi ha maneres de fer o moments en què les nostres reaccions ens poden fer sentir més propers a uns estils o altres.

Estil autoritari

Els pares manifesten nivells alts de: CONTROL I EXIGÈNCIA DE MADURESA

Els pares: El compliment de les normes i l'adhesió als valors familiars són més importants que les necessitats o característiques individuals de cadascuna de les persones de la família.

- Pensaments que acostumen a tenir...
“Els fills no et respecten si no t'imposes”
“És la meua responsabilitat guiar-los pel bon camí”
- Comunicació:
 - Hi ha poca comunicació.
 - Es deixen clars els límits i les normes, sense raonaments ni negociació.
 - No acostuma a haver-hi intercanvi d'opinions.
 - Manera de resoldre els conflictes:

Els pares són els que imposen les seves solucions.

No deixen en les mans del fill cap decisió important. Invaliden el seu criteri i li prenen l'oportunitat de pensar i actuar de manera autònoma.

Els pares exerceixen un elevat grau de control sobre el comportament dels fills.

Són freqüents els càstigs.

Estil Permissiu

Els pares manifesten alts nivells de: AFECTE i COMUNICACIÓ

Els pares: Actitud general positiva davant el comportament dels seus fills amb absència de límits o restriccions.

- Pensaments que acostumen a tenir...
 - “Els meus fills saben el que han de fer”
 - “He d’evitar les discussions i l’enfrontament”
- Comunicació:
 - Centrant les converses en les necessitats dels fills.
 - Davant de les demandes dels fills es tendeix a cedir i a evitar la discussió.
 - Els problemes es deixen passar....
 - Manera de resoldre els conflictes:
 - Els pares solucionen els conflictes dels fills: parlen per ells amb els professors; els hi fan les gestions; acaben les coses que deixen a mitges; assumeixen les seves responsabilitats...

Estil Indiferent

Els pares manifesten nivells baixos en les quatre dimensions: AFECTE, COMUNICACIÓ, CONTROL I EXIGENCIA DE MADURESA

Els pares: Donen poc als seus fills, però també els exigeixen poc. No hi ha normes que complir ni gaire afecte que compartir.

- Pensaments que acostumen a tenir...
 - “Ells ja saben resoldre els seus problemes”
 - “Ja m’ho diran si em necessiten”
- Comunicació:
 - Poc. No tenen res a dir.
 - Manera de resoldre els conflictes:
 - Els pares tendeixen a no implicar-se massa en la vida dels fills. Si surten problemes acostumen a evitar afrontar la realitat (justifiquen la actuació dels fills davant del professorat, assumeixen les responsabilitats dels fills si provoquen algun problema...)



Estil cooperatiu o democràtic

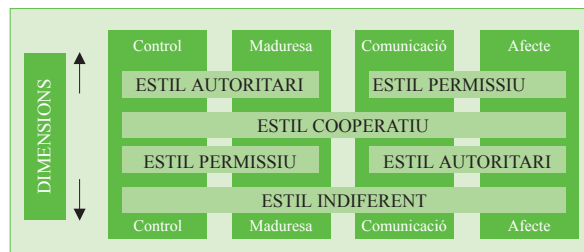
Els pares manifesten nivells alts en les quatre dimensions: AFECTE, COMUNICACIÓ, CONTROL I EXIGÈNCIA DE MADURESA

Els pares: Controlen i dirigeixen els fills de manera ferma però tenint en compte els seus sentiments i opinions. Tenen present els deures i els drets dels fills.

- Pensaments que acostumen a tenir...
” Els meus fills són capaços de resoldre la majoria de conflictes per ells mateixos, però cal ser-hi a prop”.
“No sempre tinc raó. Potser ell/ella té raó algunes vegades. Sóc humà i puc equivocar-me.”
- Comunicació:
Hi ha una comunicació fluida i es consulta sovint els fills.
Es parla de molts temes personals.
S’expliquen les raons per les quals es vol una determinada conducta.
Es demanen explicacions i s’escolta.
Es poden variar normes a partir de converses.
- Manera de resoldre els conflictes:
Parlen del tema i busquen arribar a un acord amb el fill.
Es pensa que la millor solució als problemes és aquella amb què tots guanyem.
Respecten i tenen en compte les opinions i raonaments dels fills.

Els fills: Manifesten una alta confiança i autoestima. Són persistents a l’hora d’aconseguir el que volen amb el seu esforç i afrontar situacions noves amb responsabilitat.

Esquema dels Estils Educatius



Cada estil educatiu i de comunicació té unes característiques diferents, i pot facilitar uns aprenentatges o uns altres en els fills.

Quins aprenentatges creus que fan els fills amb l’estil educatiu permissiu?

I amb l’indiferent?

I amb l’estil autoritari?

I amb el cooperatiu?

En general, amb quin et sents més identificat?

I amb la teva parella, quin estil comunicatiu és el dominant?

És possible que el teu estil educatiu estigui condicionat pel de la teva parella? (ex.: que tu siguis més autoritari per compensar la seva permissivitat i viceversa)

b) *Apreneu estratègies per millorar la comunicació amb els fills*

1. Retrobeu espais per a la conversa.

Avui en dia, l'entorn, amb les obligacions 'laborals' de cada membre de la família - els petits i grans al "cole" o a la universitat, els pares a la feina- limiten els moments de trobada en què, no gaires anys enrere, se solia conversar. Sovint es dina a fora de casa, se sopa per lliure o davant de la tele, i apareix també la conseqüent mandra per encetar converses després d'haver passat tot el dia parlant amb els de fora...

És lògic que per molta bona voluntat que posem per apropar-nos i ajudar els nostres fills a resoldre dubtes al voltant de temes com sexualitat i drogues, ho tinguem difícil si abans no hem creat un

clima de confiança i l'hàbit d'intercanvi parlant de les nostres vivències del dia a dia, les anècdotes viscudes a la feina o a l'escola, els nostres pensaments al voltant dels fets socials i polítics, etc.

1. Escolliu el moment i les paraules adequades per parlar de temes delicats; sense espectadors, en un espai còmode i sense interferències (música massa alta, TV encesa, germans entrant i sortint...). Una bona comunicació necessita d'un llenguatge adaptat a l'edat i als coneixements que té l'interlocutor sobre el tema de què es parla.

2. Tolereu i respecteu la discrepància i la discussió dialogada. Una de les millors maneres d'enfrontar-se a les situacions de discussió és estant preparats perquè els fills us plantegin reptes i us qüestionin (no us desespereu, per tal de poder créixer i madurar necessiten oposar-se al que es viu com a establert).

Proporcioneu-los oportunitats perquè manifestin el seu desacord i puguin expressar-lo sense sentir que per això no són acceptats. S'ha de procurar que aprenguin que hi ha diferents punts de vista i que en moltes ocasions s'han de negociar aquestes discrepàncies.

3. Pregunteu-vos el perquè. És important no quedar-se només amb allò que ha fet o dit la persona, sinó intentar entendre els seus motius, el propòsit de les seves accions, las seves necessitats. Davant d'una actitud desafiant i agressiva, podem trobar-nos amb diferents necessitats que, com a adults, ens tocarà desxifrar: poden voler reafirmar-se per estar segurs d'ells mateixos, dels seus pensaments i les seves idees; poden estar demanant contenció. Poden estar demanant ajut, etc.

4. "Amb ells, no contra ells": una actitud cooperativa, oberta a l'intercanvi d'opinions, i a la recerca de solucions i alternatives conjuntes ens ajudarà



a crear unes bones bases per construir un vincle estret i connectar amb els nostres fills. Les postures de control que intenten imposar-se a l'adolescent per la força de les paraules o les accions no ajuden a establir una bona comunicació i confiança pares-fills.

5. Busqueu solucions més que problemes: Davant d'un comportament negatiu del fill és millor implicar-lo en la solució d'una manera activa i positiva que centrar-se en recriminacions i retrets. Convé utilitzar més el SÍ que el NO: no tallar la comunicació amb el no, amb la prohibició, amb allò que és negatiu. Una actitud més eficaç busca la part positiva, dóna alternatives, planteja els dilemes i busca les solucions.

6. Presteu atenció als signes verbals i no verbals: els gestos, la mirada, el to de veu, la postura corporal, etc., ens poden estar indicant coses del nostre fill que no s'expressen amb paraules. Tenir en compte aquests indicadors ens pot ajudar a entendre si està nerviós, si se sent incòmode parlant d'un tema, si està reptador i ens plantejarà problemes, etc. No oblidem que sovint el llenguatge verbal i el no verbal poden ser molt diferents (incongruents), i captar això ajudarà a fer una comunicació més eficaç.

7. Utilitzeu preguntes obertes, que no puguin ser contestades amb un sí o un no, ni amb una paraula curta; exemples: Com?, Quan?, Què?, On? Aquest tipus de preguntes conviden al diàleg i faciliten que l'altre s'expressi lliurement.

8. Persuadiu amb arguments lògics i ben raonats deixant que sigui l'adolescent qui decideixi la utilitat i veracitat d'aquests arguments. Cal donar la nostra opinió sense dogmatismes i escoltar l'opinió del nostre fill/a amb tot el respecte que es mereix l'opinió de qualsevol persona.

9. Parleu més sovint des del cor o "amb el cor a la mà". Hem d'aprendre a ser capaços de manifestar les nostres emocions i sentiments sense culpabilitzar a l'adolescent de les nostres pors, angoixes o inseguretats. També és molt important que siguem generosos a l'hora de transmetre l'afecte, valoració i reconeixement dels aspectes i actituds personals que demostren capacitat d'esforçar-se (esperit d'autosuperació), maduresa, responsabilitat i autonomia. Si focalitzem la nostra atenció cap a aquestes actituds i valors positius segur que trobarem les ocasions adients per valorar-los i reconèixer-los personalment en els nostres fills.

"Creixem més per la força de les carícies que dels cops".

10. En certs moments és convenient respectar el silenci i la intimitat dels fills; per exemple, quan decideixen estar a la seva habitació. L'adolescència és una època en què l'habitació adquireix un sentit de refugi personal. Encara que penseu que potser no necessiten la vostra presència a la llar, els vostres fills necessiten saber que hi sou malgrat passin més estones sols.



Compte!

- S'ha d'anar amb compte a l'hora de posposar la resolució dels conflictes, per deixar-los per molt més tard (potser massa tard). Amagar els sentiments i no resoldre els petits problemes quan apareixen pot fer que aquests es vagin acumulant i, a la llarga, poden acabar per debilitar la relació amb l'altre. D'altra banda, els fills aprenen de l'exemple i acaben actuant de la mateixa manera.
- Convé tenir present el moment actual de les seves vivències i adaptar-vos a la seves visions deixant enrera comentaris com “la meva experiència...”, “quan jo tenia la teva edat...”. És important partir de la seva realitat i els seus coneixements.

Consells pràctics

Utilitzarem un joc de paraules (Acrònim) per resumir els elements fonamentals de la bona comunicació pares-fills:

- Confiança en tu mateix i en el teu fill/a
- Organitzar bons espais de comunicació
- Negar-se a ser negatius
- Negociar tot el que es pugui

- Esperar sempre el moment oportú
- Cooperar molt per no haver de manar massa
- Tolerar la discrepància amb el teu fill/a
- Efecte i respecte perquè ens tinguin confiança

Frases per pensar-hi una estona

- “Els ésser humans necessitem carícies (afecte) per voler créixer i dificultats per posar-nos a treballar-hi”.
- “Qui té ulls per veure i orelles per escoltar, es convenç que els mortals no poden encobrir cap secret. Perquè quan els llavis callen, xerren les puntes dels dits i l'emoció traspua per tots els porus del cos.” Sigmund Freud
1856 - 1939, neuròleg, psiquiatre i psicoanalista austríac
- “És impossible no comunicar res als altres. Vulguem o no, sempre estem comunicant alguna cosa”.



Si els homes han nascut amb dos ulls, dues orelles i una sola llengua, és perquè s'ha d'escoltar i mirar dues vegades abans de xerrar. Madame de Sevigné, 1626 - 1696, escriptora francesa

Un somriure costa menys que l'electricitat i dóna més llum.

Anònim
Proverbi escocès

La meitat de les nostres equivocacions provenen del fet que quan hem de pensar, sentim, i quan hem de sentir, pensem

Anònim
Aforisme britànic

- “La comunicació amb els teus fills es la millor “vacuna contra el virus” de la insatisfacció crònica que pot impulsar als joves cap a les conductes extremes de risc”.
- “El més important de tota relació no és que jo et digui t'estimo, ni que t'ho demostrï. El més important és si tu ets sentit estimat o no per mi”.

“L'afecte és una de les parts més importants d'aquesta cadira que anem construint poc a poc”

Joc en família

L'activitat que et proposem ara té com a finalitat ajudar-te a posar en marxa un espai de comunicació amb els teus fills, o bé potenciar-lo si és que ja ho heu creat. És una proposta flexible que podeu adequar a la vostra família.

Activitat: l'agenda del bon rotllo

Reuneix la família amb la proposta de jugar a un joc que ha de començar quan tothom estigui present.

El joc consisteix en escriure en un quadern que anomenarem l'**agenda del bon rotllo familiar**, coses positives de la família.

Per exemple:

- 1 virtut que admirem de cadascun dels membres d'aquesta família
- Alguna cosa positiva que algú hagi fet.
- Alguna cosa que ens agradaria fer pels altres o que ens agradaria que els altres ens fessin.
- Alguna proposta d'activitats que ens agradaria poder fer tots junts.

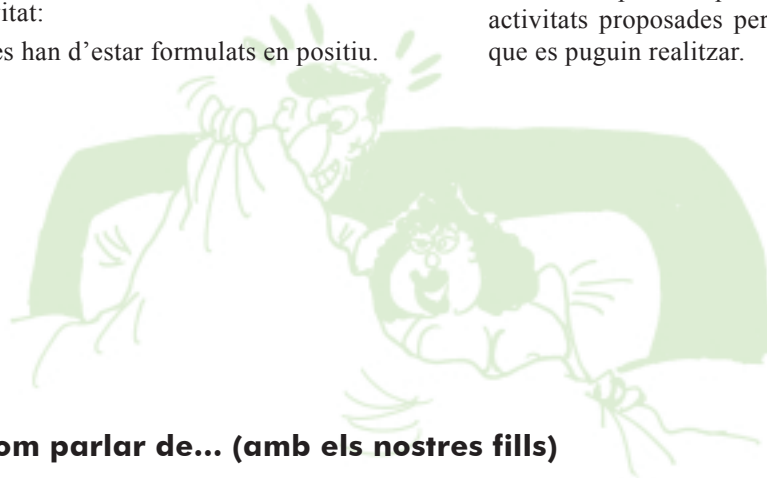
Cada dia aquesta agenda estarà a la vista i accessible perquè es puguin posar aquelles coses que volem i quan vulguem. Una vegada cada setmana o cada 15 dies (el temps el marqueu entre tots) dedicareu (aquells que vulguin) uns minuts a llegir els missatges apuntats a l'agenda.

Ningú està obligat a escriure-hi res, i en hem de “Sentir molt lliures per utilitzar aquesta agenda o no fer-la servir, però es important que s’hi escriguin coses.”

Aspectes a tenir presents per al bon funcionament d’aquesta activitat:

- Els missatges han d’estar formulats en positiu.

- És important mantenir el to de respecte per a les aportacions de cadascú.
- És una activitat per fomentar el bon rotllo, i no cal obligar ningú a participar-hi.
- És molt important que es tinguin en compte les activitats proposades per fer, i es negociï per tal que es puguin realitzar.



Apèndix: com parlar de... (amb els nostres fills)

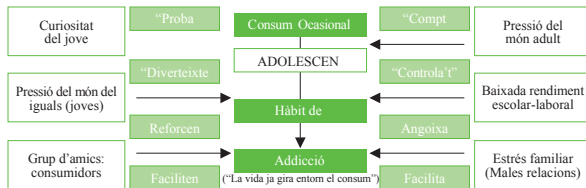
a) El tema de les Drogues

- Primer de tot és important analitzar quines són les pròpies idees sobre el consum de drogues, legals i il·legals, i si existeixen dubtes, assessorar-se (amb llibres o consulta a especialistes).
- S’ha de partir del coneixement que tenen els fills i procurar no fugir de les seves preguntes.
- S’ha de manifestar la postura en desacord amb el consum de drogues però sense fer drames i sense ser autoritaris.
- Cal tenir en compte que donar informació no demanada o sobre substàncies desconegudes per ells pot augmentar la seva curiositat.
- Ressaltar els riscos i el perill del consum de drogues pot tenir l’efecte contrari a l’esperat, augmentant el desig del jove de ser transgressor i viure experiències vitals límits.
- En canvi, es pot informar i trencar mites sobre el consum de drogues (VEGEU: Identificar mites i desafiar-los del CAPÍTOL ANTERIOR).
- Convé establir un diàleg per aproximar-se a la seva realitat (grup d’amics, necessitat d’animar-se per sortir, de sentir-se diferent, de sentir-se més gran).
- Cal tenir cura de l’impuls d’espionar els fills perquè els fa perdre la confiança.
- Si es tracta d’un consum habitual, es pot demanar ajuda especialitzada (Línia verda d’informació i assessorament: 93 412 04 12)

L’ús **experimental** de drogues pot formar part de la necessitat d’explorar el món que envolta l’adolescent. En canvi, quan hi ha un **consum habitual**, l’ús de la substància s’incorpora als hàbits de vida, afectant les relacions socials, l’àmbit escolar i la família. No tothom pot o sap fer un ús responsable

de les drogues, i no totes ho permeten (per exemple, la majoria de persones que fumen se'n tornen addictes).

ESQUEMA: Del consum a l'addicció



És molt difícil parlar d'**indicadors** clars que ens ajudin a detectar un possible abús de drogues perquè els indicadors que s'utilitzen actualment són diversos i poden aparèixer de manera natural a la majoria dels adolescents (indiquen moltes coses, no només consums). Quan els fills estan patint dificultats, aquestes es poden manifestar, per exemple, en **canvis d'humor, disminució del rendiment escolar, dificultats amb els amics o apatia. Si aquests canvis es mantenen**, són indicadors que el fill té problemes, que poden ser amb les drogues o d'altra mena.

b) Les Relacions Sexuals

Parlar de sexualitat amb els fills no és gens fàcil ni còmode i aquesta dificultat fa que a vegades no se'n parli o es faci quan ja sigui massa tard; o sigui, quan ja hi hagi problemes. Tot i així, l'interès i la curiositat per la sexualitat és present en tots els joves, facilitant-los la sortida cap al món dels adults. Algunes de les principals inquietuds dels adolescents giren en torn de: com ho han de fer per seduir i si en són capaços; com trobar-se bé amb els canvis constants del seu cos, i com afrontar els riscos de tenir relacions genitals (l'embaràs i les malalties de transmissió sexual).

Però, per damunt de tot això, el que al jove li amoïna es si serà capaç de ser estimat per l'home o la dona dels seus somnis.

Quan els nostres fills arriben a l'adolescència, com a pares, ens solen amoïnar els riscos per a la salut que comporten les relacions sexuals (malalties de transmissió sexual HIV-SIDA I EMBARAS) i moltes vegades deixem de banda

Recordeu els vostres pors i inseguretats en les primeres relacions íntimes i el primer enamorament de la vostra adolescència? Convé que el tingueu present si voleu fer una bona tasca d'acompanyament i educació sexual amb els vostres fills.

Anem a descriure unes pautes que t'ajudaran a parlar-ne amb el teu fill:

- Primer de tot és important analitzar quines són les pròpies creences sobre la sexualitat (relacions prematrimonials, canvis freqüents de parella, interrupció voluntària de l'embaràs, homo-i bisexualitat, etc.) i si existeixen dubtes, assessorar-se (amb llibres o consulta a especialistes).
- Sigues sincer i honest amb ells: si és té el sentiment d'incomoditat és bo comunicar-lo: "Em costa parlar d'aquests temes, ja que mai els meus pares me n'havien parlat, però jo no vull que això em passi amb tu". Si els fills fan preguntes que no es saben contestar és bo admetre que no se sap la resposta i buscar-la.
- Mostra't disponible per parlar d'aquest tema però sense envair els límits que ell et marqui. Respecta el que et vulgui explicar i el que vulgui callar.
- És important senyalar-li la importància que respecti el temps que ell requereixi per mantenir relacions genitals amb un altre. Cadascú té el seu propi

ritme i no és bo que el jove faci quelcom que realment no vol fer encara.

- Conversar sobre les inseguretats, pors i desitjos que pot estar patint el teu fill en aquest moment li permetrà comprendre que aquestes inquietuds són normals i saber que tu el comprens perquè has passat per quelcom semblant.
- Si t'angoixes o li vols imposar els teus valors sobre el que es bo o dolent en les relacions sexuals solament aconseguiràs que el teu fill no parli més de les seves experiències per no discutir i barallar-se amb tu.
- No oblidis que en l'adolescència els joves troben la seva identitat sexual i viuen les seves primeres experiències (siguin o no del teu gust) sense que puguis fer res per evitar-ho. És millor que ho acceptis i el respectis, oferint-li bona informació i predisposició al diàleg.
- El llenguatge i l'explicació s'ha d'adaptar a l'edat dels fills i als seus coneixements. Primer de tot cal saber què en saben.
- Trencar falsos mites: en general els joves tenen una percepció de risc molt baixa de la possibilitat de contagiarse de malalties de transmissió sexual, inclosa la infecció per l'HIV/SIDA. És a dir,

creuen que a ells “mai no els passarà”. Sovint associen aquestes malalties a grups o col·lectius específics anomenats “grups de risc”. Cal fer entendre que no podem parlar de grups de risc com drogodependents, homosexuals o prostitutes, sinó de “pràctiques de risc”.

- No doneu mai per suposat que els joves de avui en dia “saben tot el que han de saber”, ja que en ocasions, ignoren la informació bàsica que garanteix la seva seguretat física i psíquica envers les “pràctiques de risc” en les relacions sexuals.



3

ELS LÍMITS I LES NORMES



“De totes maneres farà el que vulgui”

Aquí trobaràs

- La importància que els joves trobin límits i normes a les seves vides.
- La diferència entre tenir autoritat com a pare i ser autoritari.
- Els tipus de normes que poden haver en les vostres famílies.
- Cinc punts claus per establir normes i límits als vostres fills.
- Unes pautes senzilles per aprendre a negociar amb els vostres fills.

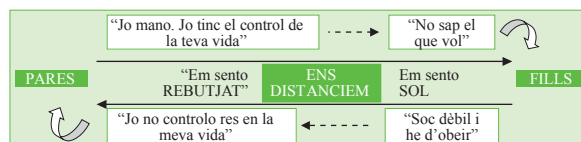
Ens situem

Els límits i les normes regulen el funcionament de qualsevol societat: tot club o associació té unes normes i regles que han de complir els seus membres; a la feina hi ha també unes normes establertes que s'han d'assumir i que regulen el comportament dels treballadors, etc.

Les famílies, com a sistemes socials que són, també es regulen per normes i límits. I és precisament a les famílies on les persones es troben per primera vegada amb les normes i els límits i, per tant, on aprendran a acceptar-les o a ignorar-les. Aquest aprenentatge és vital per garantir una bona incorporació dels fills a la vida adulta, ja que els permetrà adaptar-se amb èxit als entorns socials quan siguin adults i ser responsables a la seva vida.

Els fills adolescents sovint ja no fan les coses perquè ho diu el pare o la mare, com passava quan eren petits. I de fet és positiu que sigui així, ja que una educació autoritària, que dirigeixi totalment la conducta dels joves, impedeix el desenvolupament de la seva autonomia. El “perquè ho dic jo, que sóc el teu pare/mare”, amb els anys perd el seu efecte i no assegura que el fill hagi interioritzat valors i estratègies adients per entendre i afrontar les dificultats de la

vida; així, farà les coses per por, por de ser rebutjat o castigat pels pares, i no pas perquè hagi entès les raons per les quals s'ha d'actuar d'aquesta manera. Es crea un patró de relació on el que diuen els altres és més valorat que allò que pensa un mateix, i per tant, davant de qualsevol situació conflictiva el jove tendirà a creure que la millor opció és aquella que és més ben acceptada pels altres; i això ens faria pensar en una falta de criteri propi davant la pressió dels altres.



Esquema de l'autoritarisme

Tampoc funcionen els sistemes permissius que posen en les mans del jove una llibertat que sobrepassa la seva capacitat de discernir. Els fills necessiten uns pares i uns adults que els marquin normes clares i fermes que els donin seguretat en el moment de la seva vida on més desorientats i confusos es troben. Els nois que no han pogut gaudir d'uns pares que sabessin manar poc, però bé, són més vulnerables

a patir problemes d'adaptació social i a no tolerar les frustracions i entrebancs de la vida quotidiana. Sense uns límits interioritzats que els donin seguretat se senten perduts, dolguts i desconcertats en un món complex, ple de normes que posen límits als seus desitjos i conductes.



Allò més adequat és actuar de manera progressiva, donant petites dosis de llibertat a mesura que el fill vagi demostrant la seva responsabilitat. Es tracta de mantenir una autoritat participativa, on quedin clars els límits i les normes paternes, però on es tinguin en compte les opinions i necessitats del fill (VEGEU ANEXE: APRENDRE A NEGOCIAR AMB EL SEU FILL).

Les normes familiars ajuden Els fills a desenvolupar el sentit de la responsabilitat. L'establiment de normes dins de la família indica als fills quins comportaments esperen d'ells els seus pares, què és acceptable i què no ho és, i quins són els límits que ens marquem tots per poder conviure. És a dir: fins on es pot arribar, i a partir de quan una conducta ja no és acceptable. Quan les normes familiars són clares, flexibles, argumentades, consensuals i aplicades amb coherència pels pares, els nois desenvolupen conductes i patrons de pensament adults i responsables que els allunyen i protegeixen de les conductes de risc.

Amb freqüència, a moltes famílies no es parla de normes fins que no es plantegen problemes, és a dir, quan es trenquen i esdevenen una font de conflicte entre pares i fills. Per evitar això, una bona estratègia educativa és pactar les normes i els límits abans que sorgeixin els problemes amb els fills. Això s'ha demostrat que facilita el compliment de les normes i redueix el nombre de conflictes familiars. També s'ha demostrat que els infants es comporten d'una manera més responsable quan els pares posen límits.

Metàfora del sabó

"L'educació del fills es pot comparar amb tenir una pastilla de sabó a les mans. Si l'agafes molt fort, la pots trencar, i si no la agafes amb fermesa pot ficar-se entre els dits i caure al terra".

I la familia estabé què... ?

“El Pau n’ha fet una de grossa !!“

El Pau ha estat convidat a una festa el dissabte a la nit a casa del seu amic Eduard, que viu al poble del costat. A ell li fa molta il·lusió anar-hi, però no té molt clar que el deixin ja que té 16 anys i els pares li diuen que és molt jove per sortir de nit. A més, no hi seran els pares de l’Eduard. Hi van tots els seus amics, i es quedaran tots a dormir per si s’allarga la festa. A més a més, han convidat a unes noies de l’insti, entre les quals està la Mònica, que és la que a ell li agrada.

Com no es vol arriscar que no el deixin anar, el mateix dissabte li diu a la seva mare a l’hora d’esmorzar:

Pau: mare, avui he quedat amb el Toni per estudiar a casa seva i m’ha preguntat si em puc quedar a dormir. Li puc dir que sí?

Mare: Hi seran els seus pares?

Pau: Clar!

Mare: Bé, doncs ves-hi, però em truques al matí.

Pau: D’acord

L’endemà la mare del Toni truca a la mare del Pau per dir-li que no es preocupi, que la festa ha anat molt bé, que ja ha anat ella a buscar-los a casa de l’Eduard i que el Pau estarà a punt d’arribar.

Quines normes està transgredint el Pau amb aquest comportament?

Què li diries? Pensa quines són les idees fonamentals que li voldries transmetre:

Quines d’aquestes normes són importants a la teva família?

Com reaccionaries quan el Pau tornés a casa?

Què faries per evitar que el Pau tornés a fer alguna cosa semblant? Prendries alguna mesura de càstig? Quina?

Quin moment escolliries per parlar amb el Pau: quan arribés a casa, quan estigués més calmat, després de parlar amb la teva parella...?

Alguns punts claus són...

a) Quines normes hi ha a la vostra família?

A totes les cases hi ha normes bàsiques innegociables que depenen dels valors familiars i afecten el funcionament i l'estabilitat de la família. Però també és cert que hi ha altres normes que poden ser més flexibles i que es poden anar negociant. Fer aquesta distinció és el punt de partida que facilita tenir clars els objectius educatius més importants com a pares, les normes bàsiques amb les quals es vol educar els fills.

Tipus de normes:

- Normes bàsiques: són aquelles que afecten l'estabilitat de la família i estan vinculades als seus valors essencials; per exemple, la prohibició de faltar al respecte als pares o als germans, de mentir per aconseguir el que volen, de fumar dins de casa, o d'agafar diners sense permís. Aquestes poden ser unes normes bàsiques per a una família, i poden no ser tan importants per a una altra. Es tracta d'identificar les pròpies normes i tenir-les clares i, sobretot, mantenir una postura ferma davant del compliment d'aquestes normes.
- Normes flexibles: són aquelles normes que poden tenir un major marge de flexibilitat, i que es poden anar modificant; per exemple, l'hora de tornada a casa, el fet de portar amics a casa, la manera de vestir, o els programes que es poden veure a la televisió.

Quines normes bàsiques hi ha a la vostra família?

Quines altres són flexibles?

b) Quines normes familiars són més freqüentment font de conflicte amb el vostre fill adolescent?

Amb freqüència els pares comenten que la majoria de discussions amb els seus fills adolescents tenen a veure amb la imatge (la roba, les arracades, els piercings, el pentinat...), els diners ("la setmanada"), les sortides, els horaris per tornar a casa, els estudis, i l'ordre i la neteja a casa.

Cal distingir si els conflictes tenen a veure amb normes bàsiques de la vostra família o amb normes flexibles que poden ser revisades i modificades. Cal tenir sempre presents els valors fonamentals que teniu com a pares per a la educació dels vostres fills, i ser capaços de cedir en els aspectes que tenen a veure amb la seva individualitat i que no tenen tanta transcendència per al seu desenvolupament personal. En aquest sentit, no és el mateix discutir perquè el vostre fill us ha mentit, transgredint una norma bàsica per a la seva educació, que discutir perquè no us agrada la roba que porta.

c) Heu precisat uns límits a les normes familiars? Quins?

Una norma familiar pot ser, per exemple, que els fills no passin la nit fora de casa, i un límit d'aquesta norma pot ser tornar a casa abans de

mitja nit, de la mateixa manera que una norma de circulació és no conduir sota els efectes de l'alcohol, i el límit d'aquesta norma és no superar un índex d'alcoholèmia de 0,5 gr/l.

Norma: No passar la nit fora de casa

Límit: arribar abans de les 12h els dissabtes

Norma:

Límit:

Norma:

Límit:

Norma:

Límit:

Per afavorir el compliment de les normes és molt important establir uns límits clars i fer-ho saber als fills abans que es produeixi una transgressió o un conflicte. Fixar límits ajuda els fills a regular el seu comportament entre els marges establerts per la família.

d) Com establiu les normes i límits a la vostra família?

Com saben els fills quines són les normes bàsiques i les flexibles?

Quan parleu amb ells sobre els límits? Quan la situació ho requereix, en el moment d'establir la norma o quan hi ha un conflicte o s'ha transgredit la norma, ...?

Quines estratègies utilitzeu per fer complir els límits marcats per la família?

Cinc claus per establir normes i límits i per fer que es compleixin:

1. Tenir clars els motius que justifiquen les normes: abans d'establir les normes als fills, s'han de tenir clars els raonaments que justifiquen les normes familiars; i aquests han de ser clars, i s'han de poder explicar. Si no es troben motius sòlids per justificar les normes, aleshores, o tenen poc sentit o són poc importants. Per tant, les normes no haurien de ser arbitràries ("perquè sí"), ni basar-se en l'autoritat ("perquè t'ho dic jo que sóc el teu pare"), ni en la tradició ("sempre s'ha fet així"), ni en el sofriment o preocupació dels pares, ("em mataràs a disgustos", "quina vergonya he passat"). Les normes s'haurien de fonamentar principalment en les conseqüències que tenen per als fills o per als altres el fet de complir-les o incomplir-les.

Per exemple, es pot justificar la norma d'haver d'anar a classe tots els dies amb el raonament que això li facilitarà el seu futur professional, li obrirà les portes a feines que li agradin, etc., més que no pas amb arguments personals com que s'està fent un esforç per pagar-li els estudis, o que és una oportunitat que un mateix no va tenir de jove.

2. Comunicar als fills les normes: parlar amb els fills, per endavant, sobre com espereu que es comportin. Cal assegurar-se que els fills coneixen la vostra opinió i els raonaments respecte a les normes familiars.

Per poder comunicar als fills el que es considera important és necessari crear situacions de diàleg,

entenent per dialogar el fet d'escoltar i parlar, no només parlar. I perquè el diàleg sigui productiu s'han de tenir en compte 4 aspectes comunicatius claus:

- Prendre's seriosament els fills: Donar-los espai perquè expliquin els seus motius i raonaments sense censurar-los d'entrada.
- Escoltar amb atenció el que volen explicar o preguntar.
- No aprofitar l'ocasió per sermonejar-los.



3. Fer-los saber els límits i les sancions establertes: és convenient preveure quines sancions s'aplicaran en cas que s'incompleixi la norma perquè no siguin fruit de la improvisació, ni siguin desproporcionades (es a dir, fruit de l'empipament del moment).

“Si fumes o beus d'amagat nostre, t'haurem de retirar la paga ja que demostres que encara ets petit per administrar-te els diners.”

Quan s'aplica una sanció o un càstig s'ha de tenir present quina és la seva finalitat, que sol ser que no es repeteixi un determinat comportament. És millor que els càstigs no repercutixin en altres membres de la família. Per exemple, si s'havia decidit anar al cinema tota la família i s'ha castigat a un fill, no s'ha de suspendre la sortida

perquè així els altres germans també en sortirien perjudicats sense motiu. També s'ha de procurar que les sancions siguin ajustades al grau d'importància de la transgressió de la norma.

4. Pactar les normes amb els fills, contemplant la possibilitat de modificar-les si aporten motius suficients, encara que no totes les normes són negociables. Com ja hem comentat, els pares han d'establir i deixar clar als fills quines són les normes en què no se'ls hi permetrà decidir. L'objectiu de la negociació és afavorir el procés de responsabilització del fill, i es fonamenta en la idea d'atorgar llibertats al fill a mesura que vagi demostrant responsabilitats. A major responsabilitat, major autonomia; i davant les faltes de responsabilitat, restriccions de l'autonomia. Més endavant s'exposen les estratègies per fer una bona negociació (ANEXE).
5. Reforçar als fills quan compleixin les normes i els límits establerts: de la mateixa manera que s'ha d'imposar als fills les sancions quan incompleixen els pactes i les normes, és molt important reforçar-los quan mostren una conducta positiva, responsable i madura envers al compliment dels límits pactats.

“Hem vist que ahir vas arribar a l'hora pactada i això ens ha agradat molt i ens demostra que podem confiar en tu. Com va anar? T'ho vas passar bé?”

e) Els 9 errors més freqüents en la gestió de normes i límits amb els fills adolescents:

1. “Fes el que vulguis” o l'excessiva permissivitat: El nen quan neix no sap què està be i què no ho està. Ho anirà aprenent a mesura que els pares el vagin corregint i posant límits. De la mateixa manera, els fills adolescents necessiten d'uns referents estables que han de marcar els pares amb les normes i els límits.

2. “Perquè ho dic jo” o l'autoritarisme: és l'extrem oposat de la permissivitat. És intentar que el fill faci el que vol el pare per obediència, sense donar-li explicacions. És l'obediència per la obediència. Això anul·la la personalitat del fill, i els fa persones sumises, i sense criteris de decisió.



3. Cedir després de dir que no: la primera regla d'or és que el no és innegociable. Per això cal pensar-ho bé abans de dir un no, ja que un cop s'ha decidit dir que no al fill en algun aspecte és convenient no fer marxa enrera. Per exemple, si s'ha dit al fill que avui no veurà la televisió perquè ahir va estar més temps del pactat i no va fer els deures, per més que ens sentim pressionats (plori, cridi...) s'ha de mantenir la prohibició. D'aquesta manera el fill aprèn que els límits s'han de respectar i que són importants.

4. La falta de coherència: els missatges que donin els dos progenitors han de ser els mateixos, i les normes de disciplina que imposi un d'ells han de ser recolzades per l'altre. Els dos han de mantenir una mateixa postura davant els mateixos fets per transmetre coherència als fills i per donar-los referents estables.

5. Deixar-se portar pels nervis. Encara que a vegades sigui molt difícil, cal evitar cridar als fills. Això pot portar a escalades de crits entre pare i fill que erosionin la relació. És millor buscar un altre moment per parlar-hi, quan s'estigui més relaxat i se sigui més conscient del que es vol dir al fill.

6. No complir les promeses ni les sancions: amb cada promesa o amenaça no complida és perd una mica de credibilitat i d'autoritat (COHERÈNCIA) davant del fill. Les promesa i les amenaces han de ser realistes i fàcils de complir; per exemple, un dia sense tele o sense sortir és possible, però un mes és impossible.

7. No negociar: no negociar mai amb els fills és signe de rigidesa i poca flexibilitat. Suposa autoritarisme i abús de poder i, per tant, incomunicació. Si no es negocia amb els fills adolescents i se'ls van delegant responsabilitats i llibertats, es corre el risc de trencar la relació afectiva i comunicativa amb ells.

8. No escoltar: molts pares es queixen que els seus fills no els expliquen res, però també és cert que molts pares no saben escoltar-los. Els jutgen, avaluen i els diuen el que han de fer, però no els escolten. Escoltar els fills implica tenir una actitud oberta, voluntat per comprendre els seus sentiments i pensaments, i capacitat per tenir-los en compte.

9. Exigir èxits immediats: amb freqüència els pares tenen poca paciència amb els fills. Tot aprenentatge requereix un procés de temps i comporta uns errors, i cal ser una mica pacients. Fixar-se només en els errors que comenten i exigir-los que ho facin bé ja! no els ajuda. Per ajudar-los cal tenir en compte els esforços i les temptatives que fan.



Consells pràctics

El major repte que com a pares tenim per posar límits als nostres fills són:

- Aprendre a establir pocs, però bons límits.
- Acceptar que els límits seran posats a prova pels adolescents (és el que han de fer com a adolescents).
- Tenir paciència i mantenir amb coherència el límit als seus comportaments (donar a l'adolescent dos o tres setmanes perquè pugui viure les conseqüències negatives de les seves decisions i la consistència dels límits que li hem marcat com a pares).
- Recordar que estem posant límits per corregir conductes, mai per atacar la persona (posar límits amb amor).
- No sentir-se qüestionat com a pare quan l'adolescent posi a prova els límits dels adults i la nostra paciència. No entrar en lluites de poder per demostrar qui és el més fort i el que mana a casa.
- Marcar límits quan estiguem tranquils i puguem pensar amb claredat. Per exemple: “Parlarem d'aquest tema en uns minuts, perquè ara estic empipat i no vull cridar-te, ni que ens barallem. Vull que els dos estem en condicions de parlar i entendre'ns per solucionar aquest problema”.
- No oblidar mai aquesta màxima educativa: L'autoritat es guanya posant límits amb amor i donant amor sense límits (“t'estimo a tu per sobre dels límits que poso a la teva conducta”).

Frases per pensar-hi una estona

- “L'autoritat no es té pel fet de ser pares. Es guanya amb afecte, coherència i tolerància amb límits, des de que els fills són ben petits”.
- “Qui a la hora de posar límits ho fa cridant és perquè no creu tenir dret per establir-los”.
- “Qui no ha rebut mai un “NO” a temps dels seus pares, mai sabrà dir un “NO” a temps en la seva vida”.
- “Una vida sense límits ens duu a viure una vida al límit”
- “L'autoritat és propietat del que menys vegades ha de lluitar amb els altres per defensar-la”.
- “Els joves adquireixen confiança i seguretat quan troben una autoritat que els marca límits apropiats i fermes.”
- “L'objectiu de qualsevol pare hauria de ser, manar bé però poc, i estimar bé i molt.”
“La tímidesa és desig d'agradar i temor de no aconseguir-ho”
Edme. P. Beauchéne
Metge i escriptor (1522-1604)
“Com ningú em fa la llei, a casa sóc el rei”
(popular)
- “Abans de jutjar una persona, camina durant tres llunes amb els seus mocasins.” (Citada per Susana Tamaro a Vés on et porti el cor, Ed. Seix Barral, BCN, 1996)
- Els amics no són els que tens sempre al costat, els amics són els que quan els necessites et fan costat

Joc en família

“Jo sóc tu, i tu ets jo?”

En una caixa es posen, en papers doblats, els noms de tots el membres de la família. Un per un, agafem tots un paper amb els ulls tancats. Hem de mantenir en secret el nom de la persona que ens hem trobat escrit en el paper que hem agafat. Intentarem ficar-nos en la seva pell i veure el món tal i com aquesta persona de la nostra família ho veu habitualment. Durant el temps que duri el joc (uns 10 minuts) serem aquesta persona, parlarem, pensarem i reaccionarem com ho faria ell en la situació que ara plantegem.

Us proposem:

1. Seiem fent un cercle on tots ens podem veure. Posem un bitllet (5 Euros, per exemple) al mig del cercle. Hem de convèncer els altres, sent el personatge escrit en el paper, que nosaltres som (millor dit, el personatge que ara som) les persones que han de quedar-se amb aquests diners.

L'objectiu de l'activitat és que els pares i fills visquin la vida des de “la pell” i la personalitat dels altres membres de la família, i que els joves i els pares pugin viure i valorar les posicions d'autoritat i de força que adopten habitualment quan han de resoldre les seves diferències en la família.

Primera Part (Duració 5 minuts. Posem el despertador perquè soni passat el temps establert): Imitació (amb respecte i sentit de l'humor) dels comportaments habituals del nostre personatge quan hi ha un conflicte d'interessos en la família semblant al que s'està representant. En aquesta primera part del joc, hem de donar realisme al nostre personatge des de la nostra percepció (subjectiva) de com ell/a reaccionaria en aquesta situació (“*Rol Realista*”).
Segona Part (Duració 5 minuts): Continuem amb l'activitat per guanyar els diners en joc, però ara cadascú intenta comportar-se com li agradaria que el seu personatge ho fes (“*Rol desitjat*”).

Després cal treure suc a l'activitat:

1. Preguntes per aprofundir en l'experiència:

- Com t'has sentit representant el teu personatge de la família durant l'activitat?
- Qui creieu que us estava representant a vosaltres durant el joc?; Quan i com ho heu detectat?
- Quins canvis heu produït en els vostres personatges durant la segona part del joc (rol desitjat)? De quina manera aquests canvis han ajudat a resoldre el conflicte?

2. Ara, concreteu una petició que faríeu al personatge que heu representat en el joc per millorar la relació que manteníu normalment amb ell/a. “*Jo que he fet de tu, et demano a tu que...* (petició de jo) i a canvi em comprometo a ser més... (petició que hagi fet la persona que ha fet el nostre personatge durant el joc).

Exemple: Jo (Fill) que he fet de tu (Pare), et demano que... “*m'escoltis sense interrupcions quan et parlo*” (petició fill que havia representat al seu pare durant l'activitat), i a canvi jo em comprometo a ... “*acceptar que no estiguis d'acord en tot el que dic quan parlem*” (petició pare que havia representat al seu fill durant l'activitat)

IMPORTANT: Cal que respectem a tothom i ens prenguem seriosament les peticions que ens fem els uns als altres. Si algú no vol fer cap petició o no està en condicions de respondre positivament a la petició de l'altre, mirem de no pressionar i buscar unes propostes que siguin realistes i satisfactòries per a tots. L'important és que comencem a aprendre a negociar les nostres diferències i no tant arribar a grans compromisos difícils de complir en el dia a dia.

Text: L'autoritat és la tercera pota de la "cadira per a la prevenció" que estem construint com a pares per als nostres fills.

DIBUIX CADIRA

"Sense la seguretat de tenir límits i normes raonades i raonables, els joves es troben insegurs, desconcertats i perduts"

ANNEX: Com aprendre a negociar amb el teu fill

La negociació és una oportunitat perquè el jove i els seus pares aprenguin a expressar i definir les seves postures i comprendre la dels altres. Amb la negociació els adolescents aprenen a solucionar els conflictes mitjançant la cooperació i el pacte (es a dir, "si tu ets raonable, jo també puc ser-ho: mirem de trobar una solució a aquest problema"). També podem aprendre a ser tolerants i respectuosos amb les opinions discrepants dels altres ("Tu tens una opinió, i jo tinc una altra. A vegades no hi estarem d'acord, però podem parlar de la situació i intentar arribar a solucions que ens convinguin als dos"). I el més important, amb la negociació els pares transmeten al seu fill que ja no el consideren un nen petit que ha d'obeir els seus adults perquè no sap el que li convé. Estem manifestant unes actituds de maduresa i responsabilitat cap a l'adolescent que l'estimulen cap al creixement personal i el món dels adults.

En aquest punt hem de tenir present que no tots els joves estan preparats per la negociació. Si el seu fill expressa idees irrealistes o inacceptables com a solucions, o si la seva actitud i conducta demostra que no es capaç de negociar de bona fe, hem d'assumir el control parental de la situació.

**Heu negociat algun límit o norma amb els vostres fills?
Com ho heu fet?**

1er pas: Establir les bases de la negociació ("fem les coses a la teva manera").

En un moment en què el seu fill i vostè se sentin tranquils i no tinguin presa, digueu-li en to de veu ferm i segur:

Pares: "Sé que hem tingut alguns problemes i m'agradaria veure si podem arribar a solucionar les nostres diferències. A partir d'ara, quan discutim quelcom que jo desitgi que tu facis, o quelcom que tu desitgis que jo faci intentaré escoltar la teva opinió. Si el que tu proposes és una solució viable, jo tractaré de fer les coses a la teva manera durant unes setmanes. Si es tracta d'una conducta acceptable que no té conseqüències negatives per a tu i per als altres seguirem aplicant el teu criteri. En cas contrari, no tindrè més remei que intervenir per fer les coses a la meua manera".

2on pas: Sigui tolerant i pacient amb el seu fill

És possible que el seu fill li proposi una solució raonable que vostè desitgi provar, però que després l'adolescent no la continuï aplicant. No li posi l'etiqueta d'irresponsable o mentider. Si el jove no compleix amb la seva part del tracte, formuleu una advertència com aquesta:

Pares: “Realment, vas començar bé, però ara estàs començant a descuidar la teva part del pacte a què vam arribar. Et donaré una oportunitat més perquè vull fer les coses a la teva manera. Esperaré 2 dies més per veure si ets capaç de respectar la teva paraula. Si no ho fas em veuré forçat a agafar el control d'aquesta situació. Em dono compte que no sempre és fàcil complir el que es promet, però si desitges que fem les coses a la teva manera, hauràs d'esforçar-t'hi més”.

3er pas: Estigui preparat per assumir el control

Si després de la seva advertència, el jove segueix sense complir l'acord negociat, vostè ha d'assumir el control.

Pares: “Sé que et resulta difícil acceptar-ho, però com ets incapaç de respectar el nostre acord, hauràs de fer les coses a la nostra manera. Si dins d'un parell de setmanes, veig que tu obeeixes i que no existeixen problemes, podem tornar a negociar i fer les coses a la teva manera. Nosaltres realment preferiríem que així fos”.

4t pas: Utilitzi l'elogi

Aquest pas és essencial en la imposició dels límits i les normes als fills. Consisteix en elogiar qualsevol esforç que faci el jove per ajustar-se al pla que s'ha negociat. La majoria dels pares elogiaven els seus fills menys del que seria necessari per mantenir un clima positiu. Si voleu millorar la conducta

dels vostres fills haureu de convertir-vos en especialistes en reconèixer els seus esforços per fer les coses de manera responsable i correcta. (VEGEU CAPÍTOL 1)

Pares: “Ens hem adonat que moltes vegades parlem massa de les coses que no fas com voldríem i oblidem destacar les coses que realment fas bé. A partir d'ara, cada vegada que ens adonem que fas les coses bé, de forma responsable i autònoma, tractarem de fer-t'ho saber. Tingues paciència, perquè ens costarà aprendre a ser més positius i justos amb tu.”

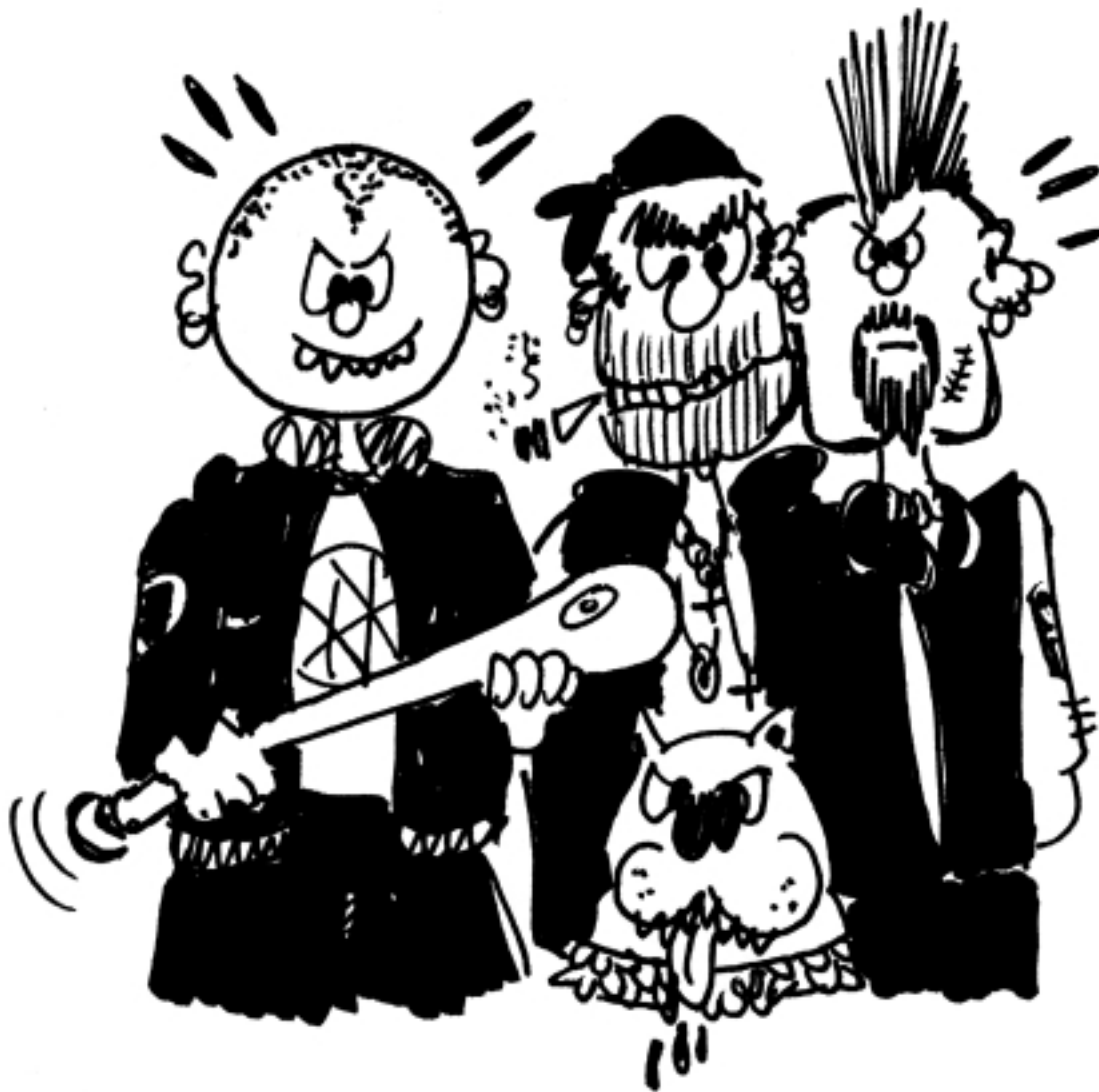
5è pas: Les conseqüències naturals

Si el jove no es capaç d'assumir la responsabilitat necessària per complir amb la seva part del pacte hem d'aplicar LÍMITS AMB AMOR, ensenyant-li a fer front a les CONSEQÜÈNCIES NATURALS de les seves decisions i accions.

Individualitzar les conseqüències: elaborar un llistat de les conseqüències significatives que li seran retirades de manera escalada o progressiva (de menys a més). En general, les activitats socials o lligades al telèfon, TV, ordinador, la ‘paga setmanal’, etc..., són les que més valoren els adolescents. Ex: Descomptar-li temps com a conseqüència natural d'haver-lo malgastat arribant fora de l'horari marcat pels pares per tornar a casa. “Si vols més temps has de guanyar-te'l demostrant-nos que ets responsable del que ara tens a les “teves mans”. No es tracta de fer mal al teu fill sinó d'ensenyar-los a ser responsables de les seves decisions. Mirarem, per tant, de marcar aquests límits amb calma i seguretat, reforçant qualsevol conducta responsable del jove, i tornant a donar-li l'oportunitat de recuperar els privilegis perduts l'abans possible.

4

EL GRUP D'AMICS



"Però si tots ho fan!..."

Aquí trobaràs

- La importància i influència del grup d'amics en el teu fill
- 6 consells per ajudar els teus fills a resistir la pressió del grup
- 9 habilitats per potenciar la capacitat crítica del teu fill
- Activitats per reflexionar i aprendre tots plegats a defensar els nostres drets i opinions

Ens situem...

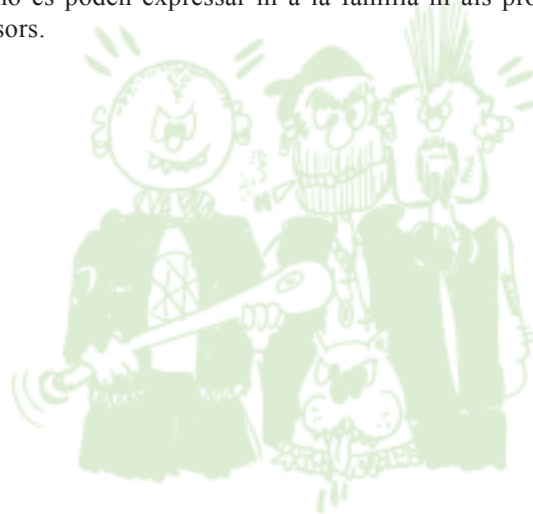
La vida en grup és tant antiga com l'ésser humà. Els éssers humans som éssers socials. No podem desenvolupar totes les característiques específicament humanes (sentiments, llenguatge, raonament...) sense el contacte amb d'altres sers humans. S'ha comprovat, per exemple, com els nadons necessiten el contacte físic i afectiu (carícies) dels seus pares per sobreviure i desenvolupar-se.

Rebre l'aprovació, el reconeixement, l'afecte i la valoració dels altres és fonamental per a totes les persones. De la mateixa manera, per saber qui i com és un mateix, és a dir, per establir la pròpia identitat, les persones necessiten identificar-se amb uns grups i diferenciar-se d'altres, mitjançant aspectes com la forma de vestir, les idees polítiques, les creences, el tipus d'oci o l'edat.

"Els éssers humans ho som, en contacte amb d'altres éssers humans"

Aquesta necessitat de relacionar-se i d'identificar-se amb els altres és especialment rellevant a l'adolescència, ja que és l'etapa evolutiva on els joves tenen la difícil tasca de definir la seva identitat individual. El grup d'amics, en aquest període, es converteix en l'instrument bàsic d'experimentació i de reforç que facilita l'adquisició d'un sentit d'individualitat i d'identitat personal.

En el grup, l'adolescent cerca una imatge que li doni seguretat; el grup li proporciona un espai on poder TROBAR-SE A SI MATEIX i anar madurant opinions, actituds i creences en la relació amb els altres de la seva edat. En el si del grup es comparteixen sentiments, idees, experiències i problemes comuns que no es poden expressar ni a la família ni als professors.



Però, el grup també pot exercir una pressió negativa sobre el jove i posar-lo en situació de risc. S'ha comprovat, per exemple, que els primers consums de drogues entre els adolescents es produeixen dins del grup i per oferiment d'algun dels seus membres. La por a ser rebutjat pel grup d'amics, o el fet de no tenir una

opinió clara, pot portar els fills a fer coses que mai farien i caure en conductes de risc per a la seva salut.

Per evitar això, és important que els pares ajudin els fills a ser capaços d'establir relacions no dependents amb els seus amics, a tenir idees pròpies sobre les coses (capacitat crítica), i a saber defensar-les davant la pressió del grup d'amics. Es tracta, doncs, de donar-los eines per resistir la pressió grupal: una bona autoestima, un bon nivell d'autonomia i sentit crític, i la capacitat per prendre decisions.

Cal recordar, que tal i com vam veure al primer capítol d'aquesta guia, els pares som un model de conducta per als nostres fills. Si a casa, som capaços tots de ser tolerants i respectuosos amb les opinions i formes de ser de cadascuna de las persones de la nostra família estarem potenciant el desenvolupament d'una bona autoestima, d'un bon nivell d'autonomia i la capacitat de presa de decisions, que els ajudaran a resistir la pressió del grup i de la societat envers al consum i les conductes de risc.

I la família estabé, com està?

“La Mireia ha fet la seva primera campana”

La Mireia té 15 anys i està cursant 3r d'ESO. El passat dijous per la tarda, en lloc d'anar a classe va fer “campana” i va anar amb els amics a un parc que hi ha al darrera de l'església. Dos dels amics van proposar de fer-se uns ‘canutos’ per divertir-se una estona. La Mireia sempre ha pensat que això de fumar porros no li agrada, però no es va atrevir a dir que no una altra vegada i va seguir els altres.

En passar llista a classe, els mateixos alumnes van dir “quin morro, nosaltres aquí fent mates i aquests estan al parc fent uns ‘canutets’...”. Davant d'això, la mateixa tarda el director de l'institut va trucar a casa dels nois per informar els seus pares de la situació.

El tutor de la Mireia estava molt sorprès del comportament de la Mireia ja que sempre ha sigut una noia molt responsable. Els pares també s'han sorprès molt, i no saben com actuar. Veiem diferents reaccions que poden donar-se entre els pares i la Mireia:

Resposta 1

Pares: Ja ens han dit què ha passat aquesta tarda, Mireia. Ens han trucat de l'institut molt enfadats, ja sabem que no n'hi ha per tant, que és cosa de l'edat. Jo a la teva edat també feia algun dia de campana i fumava algun ‘canuto’... mentre vagis amb compte i no oblidis els estudis...confiem en tu.

Resposta 2

Pares: Què com ha anat avui a l'institut per la tarda?

Núria: Bé, com sempre...

Pares: Que et penses que ens pots enredar? Ja ens ho han dit tot. A més t'han vist les veïnes fumant 'canutos' al parc de l'església amb tota aquella colla! Jo ja ho deia que calia més mà dura! De moment ja et pots oblidar de tota aquesta colla d'amics teus! Et quedaràs sense sortir uns dies, després ja veurem què fem! Què et penses, que pots fer sempre el que vols?

Resposta 3

Pares: Avui ens ha trucat el teu tutor i ens ha explicat que aquesta tarda has fet campana. Ens agradaria que tu mateixa ens expliquessis què ha passat.

També ens han explicat què fèieu al parc. Ens agradaria que ens expliquessis per què ho has fet. Ha estat iniciativa teva? Realment ho volies fer?

Si no ha estat idea teva, t'has plantejat que, a vegades, fer el que volen els altres pot tenir un preu molt alt i pot comportar un risc per a tu?

Ja saps que sempre ens ha agradat poder confiar en tu i ens agradaria continuar fent-ho. Ara voldríem saber la teva opinió: creus que està ben fet el que has fet?

En aquesta situació, amb quina resposta us sentiu més identificats i per què?

Amb quin estil educatiu dels esmentats al capítol anterior lligaríeu cadascuna de les respostes?

Com us imagineu que continuarà la relació entre els pares i la Mireia després de cadascuna de les respostes?

Resposta 1

Resposta 2

Resposta 3

Quin efecte creieu que pot tenir cadascuna de les respostes sobre la Mireia?

Quina creieu que facilita més el parlar amb la filla sobre la pressió de grup i per què?

Amb quina resposta es pot saber si la Mireia acostuma a fumar porros, si ho fa perquè li agrada o per seguir els altres, si té por...?

Què creieu que podria ajudar la Mireia a prendre una decisió correcta la propera vegada?

Què passa a cadascuna de les respostes:

A la resposta A es normalitza el consum de cannabis i l'absentisme, fent que disminueixi la sensació de risc del consum. També hi ha incoherència entre el model que s'explicita (de tolerància) i el missatge ètic (ja saps que no està bé).

A la resposta B els pares mostren una actitud d'amenaça i càstig, la qual cosa s'ha vist que a la llarga pot provocar un distanciament comunicatiu amb el fill que impossibilita el parlar amb ell d'aspectes personals.

A la resposta C els pares pregunten a la Mireia el què ha passat sense donar res per suposat i sense jutjar-la, donant-li la possibilitat de reflexionar sobre les conseqüències de la seva conducta.



Alguns punts claus són...

a) **En quines coses ha canviat el vostre fill a partir del moment en què va començar a anar amb el seu grup d'amics?**

Quan una persona vol pertànyer a un grup determinat, sovint adopta els seus elements comuns per semblar-se més a la resta de membres. Això de vegades suposa canviar els gustos, les activitats, la imatge o les idees. A vegades també, aquesta necessitat de pertànyer a un grup és tan forta que pot fer que es renunciï a les pròpies idees, costums i gustos per poder formar-ne part.

Segons la vostra experiència personal, quines coses van canviar pel grup d'amics?

En aquest sentit, detecteu algun canvi en el vostre fill? Quin/s?

Els grups tenen certes exigències sobre les persones que s'hi volen incorporar o que el constitueixen. Per exemple, per ser reconegut com a membre del grup poden demanar certes conductes i accions, que poden ser accions amb molt de sentit, poden tenir un caràcter simbòlic, o també ser capritxoses i, fins i tot, perilloses (conduir al límit de velocitat, agafar borratxeres, etc.).

El grup també sol exigir l'adopció de senyals d'identificació o signes d'identitat grupal (les activitats, el llenguatge, els llocs de trobada, el fet de fumar, els llocs on es passa el temps lliure, el pentinat i la roba, etc.). Aquests senyals permeten un reconeixement ràpid d'uns i d'altres.

Els grups es regeixen per unes normes que han d'acceptar els membres. A la feina, per exemple,

les normes són clares i explícites i es refereixen als horaris, les funcions i la jerarquia, etc. En els grups afectius, com els grups d'amics, les normes no estan tan clares i es refereixen a altres temes: la puntualitat a les cites, els temes de conversa, la inclusió o no de relacions de parella, les activitats més habituals, el tipus de diversió, els llocs de trobada, etc. Tot això està subjecte a normes i és important acomodar-s'hi.

En algunes ocasions les normes del grup són massa dures, exigents o contràries a la forma de pensar d'una persona. Aleshores, les decisions són difícils: cal renunciar a una cosa (per exemple, al que a mi m'agradaria fer per passar una tarda de dissabte divertida) o a una altra (els amics amb qui vull estar).

b) Com estan influint els amics en el comportament del vostre fill?

Com hem vist, la vida social i grupal és molt important per als éssers humans. El temor a ser exclòs o marginat és tan gran com el desig de ser acceptat i estimat pel grup d'amics. Són les dues cares de la mateixa moneda. La por a: no caure bé, no ser simpàtic, semblar ximple, semblar menys, que els amics no truquin, no ser-hi quan passi quelcom important i, sobretot, a no ser estimat, és la por que pot portar a cedir a la pressió del grup: "Si no bec, pensaran que soc una nena", "haig d'anar-hi encara que no m'agradi, si no passaran de mi".

Una bona manera de comprendre els fills és primer reflexionar sobre els grups als quals pertanyem i quina influència tenen sobre nosaltres.

A partir de la **vostra pròpia experiència**,

Què us va aportar de positiu pertànyer a un grup d'amics?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Hi va haver algun aspecte negatiu?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

En relació amb **els vostres fills**,

Quins aspectes positius veieu que els aporta el seu grup d'amics?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

En detecteu algun de negatiu?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Penseu si el vostre fill té comportaments en el seu grup d'amics que no es corresponen amb els que té com a individu.

c) Té el grup d'amics una influència negativa sobre vostre fill? La pressió de grup

Els joves, com els adults, necessiten sentir-se acceptats i valorats pel grup d'amics. El grup aporta molts avantatges a les persones que els integren, però també pot implicar haver de pagar un preu molt elevat. En certs moments, el jove es pot deixar portar en contra dels seus criteris i valors, perdent així la seva llibertat.

La pressió de grup és un fenomen neutral, però se'n poden derivar conseqüències negatives i positives, segons l'efecte que tingui aquesta pressió sobre els integrants del grup. Quan la pressió del grup et porta a renunciar a les idees i principis personals es pot transformar en un procés negatiu, ja que pot dificultar que els seus integrants tinguin la seva parcel·la d'autonomia i independència. En canvi, si no obliga a renunciar als propis valors, encara que s'hagi de cedir en certs aspectes, la pressió pot ser positiva perquè afavoreix les relacions interpersonals i la cohesió al grup.

Es tracta, per tant, d'aguantar i cedir a la pressió de grup d'una forma equilibrada, sense renunciar a les idees personals, respectant els altres, admetent la diferència i promovent l'intercanvi i la varietat enlloc de la uniformitat. Potenciant l'autoestima i l'assertivitat s'enforteix els joves per fer front a la pressió grupal.

Reflexioneu a partir de la vostra pròpia experiència:

Alguna vegada us heu trobat en una situació en què el grup us pressionés per prendre una decisió que de fet no haguéssiu pres sols?

Vau accedir-hi? Per quins motius?

Podeu recordar una situació en què hagueu resistit a la pressió del grup i hagueu pres una decisió en contra del grup?

Què us va ajudar en aquella ocasió?

Segurament, la vostra experiència us pot donar idees per ajudar els vostres fills a resistir la pressió de grup.

d) 6 consells per ajudar els fills a resistir la pressió del grup d'amics:

1. Ensenyar els fills a valorar la individualitat:
Preguntar-los què és el que fa que les persones siguin úniques i especials. Parlar sobre què els

agrada d'alguna persona que ells valorin; què els agrada d'ells mateixos, i esmentar quines qualitats trobem en ells. A més, és bo comentar-los que participar en un grup i enriquir-lo també suposa proposar, parlar, decidir, opinar; i això vol dir que cada individu tingui coses a dir i capacitat per dir-les.

2. Ajudar-los a explorar el significat de l'amistat: preguntar-los què és per a ells ser un bon amic i què és no ser-ho, i parlar-ho amb ells. Per exemple: l'amic pot ser el que t'entén quan tens un problema i et vol ajudar, aquell a qui agrades tal com ets, o el que està al teu costat quan tens problemes. En canvi, no és un amic el que et jutja quan no actues com els altres, o el que intenta que facis coses que et fan mal o que et creen problemes, o el que desapareix quan sorgeixen problemes.



3. Proporcionar-los suport per dir “NO” quan calgui: fer saber als fills que hi ha situacions en què han d'exigir que es respectin les seves opinions. Ensenyar-los a respondre amb fermesa quan volen defensar les pròpies idees o principis davant d'un altre. Es poden comentar, per exemple, situacions on tant els adults com els joves poden tenir dificultats per dir “NO” a la pressió de grup. Els pares poden posar exemples propis on han sentit aquesta pressió (situacions de feina...), i poden mostrar al fill com defensar les pròpies idees amb habilitats socials. Els germans grans també són un bon exemple per als germans més joves, ja que han pogut viure situacions semblants i més properes a la realitat que està vivint el fill més jove.

4. Ajudar-los a valorar els avantatges i els inconvenients de decidir què volen fer: també és cert que a vegades un prefereix cedir a aquesta pressió perquè és més el que guanya que no pas el que perd. Ensenyar-los a fer aquesta reflexió els ajuda a fonamentar les seves decisions en el propi criteri, en lloc de supeditar-les en els altres.

5. Reflexionar també sobre perquè se sent la pressió de grup i en quines situacions és més difícil enfrontar-s'hi: es pot parlar sobre què motiva una persona o un grup a pressionar els altres, sobre la necessitat de les persones de tenir un grup d'amics, sobre l'enveja, o sobre la por a ser rebutjat.

6. Afavorir que el fill tingui accés a amistats diferents: la pressió de grup pot ser una força positiva si és exercida per amics amb idees fermes i positives. Per això, pot ser una bona estratègia facilitar l'accés dels fills a grups o entorns on es promouen experiències positives i on es dona suport als valors positius.

e) Com es poden prevenir aquestes situacions?

Encara que els nois no tinguin un grup d'amics que considerem que té una influència negativa, reforçar la seva personalitat els capacitarà i els farà més resistents a les situacions de risc. Un dels factors essencials perquè un jove pugui prendre les decisions més adequades, i perquè pugui dir que no al grup, és la capacitat crítica.

La **capacitat crítica** permet valorar les situacions, analitzant les seves parts i sospesant els pros i contres de manera raonada. La persona amb capacitat crítica no assimila ni accepta passivament allò que se li proposa, sinó que és capaç de prendre distància per analitzar les situacions, tenir en compte tots els aspectes i prendre decisions amb criteri propi.

Reflexioneu sobre quins aspectes de la vostra educació poden estar ajudant el vostre fill a adquirir una capacitat crítica i una capacitat per prendre decisions.

Penseu de quines altres maneres podríeu fer-ho:

Habilitats per potenciar la capacitat crítica dels fills:

1. Crear un clima de confiança on els fills se sentin lliures per expressar les seves idees.
2. Provocar els fills perquè es pronuncin sobre diferents temes, d'interès familiar o també social, respectant les diferents opinions manifestades per tothom.
3. Reconèixer quan els fills tenen raó, encara que els pares no hi estiguin d'acord.
4. En els debats també cal prestar atenció al fet que els joves siguin capaços d'expressar-se, encoratjant-los perquè defensin les seves opinions, escoltin els altres i raonin lògicament.
5. Ajudar els fills a saber el que pensen i a definir les seves idees, per trobar el seu propi criteri.



6. Afavorir els acords i pactes entre germans, parents i amics. Per arribar això se'ls pot encarregar tasques que requereixin que tots hi participin i s'hagin de posar d'acord.

7. Incrementar les relacions interpersonals fora de l'escola, com per exemple fent activitats alternatives. Oferir alternatives d'oci.
8. Ensenyar-los a saber distingir les situacions en què no importa cedir als desitjos dels altres, en què és important mantenir el propi criteri malgrat que això suposi ser criticat o rebutjat.
9. Ensenyar-los a ser assertius, en el doble sentit de saber defensar els seus drets i respectar els dels altres. (VEGEU ANNEX)

Text: TOLERÀNCIA. "La tolerància és l'art de reconèixer i valorar la diferència". Aquesta serà la quarta i última pota de la cadira que hem anat construint entre tots al llarg d'aquesta guia.

DIBUIX CADIRA

Sense LA TOLERÀNCIA aquesta cadira mai serà un lloc estable on podrem seure sentint-nos segurs i tranquils de ser qui som a la vida.

Consells pràctics

Els podíem resumir en ensenyar els nostres fills a resistir la pressió del grup d'amics a través del **Valor i Coratge** que necessitem per ser el que som:

- Veritat: No renunciar a ser el que sóc, per ser el que els altres vulguin que sigui.
- Autònom: Decidir el que és bo o dolent per a mi.
- Limitant: Capaç de posar límits. Definir davant els altres fins on vull arribar.

- Orgullós: Satisfet amb els meus defectes i virtuts perquè tot això es meu, i es únic i irrepetible (De 6.000 milions de persones, no n'hi ha dues persones com jo al món).
- Receptiu: Rebre el bo i dolent que la vida ens dona amb l'actitud d' aprendre per millorar

Frases per pensar-hi una estona

- "Preferir l'altre abans que un mateix, és simplement no estimar-se un mateix, ni tampoc l'altre"
- Tolerem les reprensions, però patim les burles. Preferim ser dolents a ser ridículs. *Jean Baptiste Poquelin (Molière)*
1622 - 1673, dramaturg francès

- La persona que mai no comet una bogeria, mai farà res d'interessant.

Anònim. Proverbi anglès

El qui no vol raonar és un fanàtic; el qui no sap raonar és un boig; el qui no s'atreveix a raonar és un esclau.

William Henry
1854 - 1907,
poeta canadenc

No estic d'acord amb allò que dius, però defensaré amb la meua vida el teu dret a expressar-ho.	<i>Voltaire</i> 1694 - 1778, filòsof i escriptor francès
El qui s'enfada per les crítiques, reconeix que les tenia merescudes	<i>Cayo Cornelio Tácito</i> 55 - 125, historiador romà

- “*Les semblances ens porten a ajuntar-nos. Les diferències permeten que ens serveixi als dos poder estar junts.*”
- “*L'amor veritable no és una altra cosa que el desig inevitable d'ajudar un altre perquè sigui qui és.*”
- “*Jo no sóc qui voldria ser. No sóc el que hauria de ser. No sóc el que els altres voldrien que fos. Ni tanmateix sóc el que vaig ser. JO SÓC QUI SÓC.*”
- “*Qui no és tolerant amb si mateix, no ho serà mai amb els altres.*”

El Joc del diàleg

“Qui té la raó?”

Us proposem la següent activitat familiar:

1ª PART: “L'ANUNCI PREFERIT”. Cada persona de la família (edat mínima: 10 anys) selecciona l'anunci que més li agradi dels que surtin durant la setmana. Si el podeu gravar amb una cinta de vídeo li ensenyareu a la resta de la família el vostre anunci preferit. Si no es possible l'haureu d'explicar amb tots els detalls que pugueu recordar (o també podeu fer una representació).

Amb cada anunci tots hauríeu d'escriure en un paper el missatge principal que per a vosaltres, dona aquest anunci, amb una sola frase. (Per exemple: anunci núm. 1: “una persona té èxit quan condueix un cotxe car”).

Quan tothom ha ensenyat el seu anunci preferit als altres membres de la família, heu d'escollir l'anunci que, per votacions, considereu que doni el missatge amb el qual la majoria estiguen més en desacord.

2ª PART: “El DEBAT FAMILIAR”. Heu d'escollir un moderador-presentador del debat. Aquest serà el que controlarà el Debat (presentació del debat, temps

que té cadascú per parlar, preguntes...). La persona que defensarà la validesa de l'anunci serà la persona que el va presentar a la família com el seu anunci preferit. Cada contertuli tindrà **5 minuts per preparar les seves argumentacions**. Després, cadascú dels contertulis **tindrà 2 minuts** per exposar els seus arguments a favor i en contra, per demostrar qui té la raó.

Acte seguit, el moderador farà 3 preguntes que hauran de contestar els dos alternativament. Proposem les següents preguntes:

1. A qui va dirigit especialment aquest anunci?
2. Què vol que cregui la gent a la que va dirigit?
3. Qui en sortiria més beneficiat si el missatge fos cert?

El moderador del debat donarà **1 minut a cada contertuli** per fer les conclusions i acomiadarà el debat, emplaçant-los fins a la setmana que ve (i podeu fer un altre debat!).

3ª PART: “LA VALORACIÓ”

1. Com m’he sentit defensant una posició amb la qual la majoria de la família estava en desacord?

2. En la meua família es pot estar en desacord sense empipar-nos els uns amb els altres?

I amb els meus amics, també ho puc fer ?

ANNEX: Defensar els meus drets assertivament

Tots tenim diferents maneres de comunicar-nos amb els altres:

Estil passiu	Estil assertiu	Estil agressiu
PENSO “Els altres deuen tenir raó”	PENSO “Jo tinc la meua manera de ser i els altres la seva”	PENSO “Els altres estan en contra meua”
QUÈ FAIG? No dic el que penso, sento i vull, de ser rebutjat pels altres.	QUÈ FAIG? Dic el que penso, sento i vull, respectant les opinions dels altres.	QUÈ FAIG? Dic el que penso, sento i perquè tinc por vull que tothom estigui d’acord amb mi.

- Les persones amb **Estil passiu**: Prescindeixen dels seus drets per respectar els dels altres.
- Les persones amb **Estil agressiu**: Tenen molta cura de fer respectar el seus drets però s’obliden dels drets dels altres.
- Les persones amb **Estil assertiu**: Fan respectar els seus drets i els dels altres.

AQUÍ EN TENS UNS QUANTS (pots completar-ne la llista)

1. El dret a actuar com creguis oportú sempre que respectis els drets dels altres.
2. El dret a ser tractat amb respecte.
3. El dret a dir “NO” i no sentir-me culpable.
4. El dret a prendre temps per parar, pensar, reflexionar i decidir el que vull.
5. El dret a canviar d’opinió.

Però, quins drets tenim les persones?

Exemple de Defensa assertiva:

Joan (Amic d’en Pau): “¡Ets un ‘rajat’! Ara em dius que t’ho has pensat millor i que no vols venir a la festa que fan els meus col·legues el cap de setmana. ¡Pensava que eres un “tio enrotllat!” (ESTIL AGRESSIU)

Pau: “Joan, lamento que t’ho prenguis tan malament. Espero que entenguis que jo tinc dret a canviar d’opinió i a decidir el que vull fer amb el meu temps lliure i amb la meua vida. M’agradaria que continuéssim sent col·legues, però si no ets capaç de respectar les meves decisions haurem de posar fi a la nostra amistat”. (ESTIL ASSERTIU).



Generalitat de Catalunya
**Departament de Sanitat
i Seguretat Social**