



# CONNECTA AMBELS TEUSFILLS

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



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut







**Nota:** cada vegada que s'esmenta pares, professors, alumnes, etc, s'entén que es fa referència a ambdós sexes indistintament.

## Crèdits

### Direcció tècnica

*Dr. Joan Colom i Farran*

Director General de Drogodependències i Sida  
Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya

*Sra. Sònia Algueró i Gonzàlez*

Directora tècnica d'Àmbits Esport

*Sra. Maria Estrada i Ocón*

Tècnica en prevenció de conductes de risc  
de la Direcció General de Drogodependències i Sida

### Text

*Sra. Sònia Tapia i Melendo*

Psicòloga clínica especialista en família

*Marilen Barceló Vereá*

Psicòloga clínica

*Julián Jorge Rodríguez*

Psicòleg clínic especialista en infància i adolescència

### Grup d'assessors tècnics

*Quim Cabra i Soler*

Psicopedagog

*Jordi Domingo i Serrano*

Pedagog

*Lourdes Bassa i Requena*

Psicòloga

*Cristina Visiers Würth, Lina Abellanas i Molleví, Esther Gonell i Doñate*  
Equip Tècnic d'Àmbits Esport

© Generalitat de Catalunya.

Departament de Sanitat i Seguretat Social

---

**Edita i distribueix:** Direcció General de Drogodependències i Sida  
Departament de Sanitat i Seguretat Social, 2003  
Travessera de les Corts, 131-159  
Barcelona 08028  
Primera edició: Barcelona, octubre de 2003  
Tiratge: 6.000 exemplars.  
DL: XXX

**Correcció lingüística:** Secció de Normalització Lingüística del  
Departament de Sanitat i Seguretat Social






**Il·lustracions:** Josep Bel i Ventura

**Disseny i maquetació:** Joana López Corduente

**Impressió:** Gràfiques Cuscó



# ÍNDEX

	<b>Pròleg</b>	<b>9</b>
<b>0</b>	 <b>Presentació de la guia</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	 <b>Els pares com a models</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	 <b>Com parlar amb els fills: la comunicació</b>	<b>22</b>
<b>3</b>	 <b>Els límits i les normes</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	 <b>El grup d'amics</b>	<b>51</b>





## PRÒLEG

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 descendència. 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, als 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'han 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 "alterna-

tiva", fugint de les grans ciutats i retrobant-se amb una forma de vida propera 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.

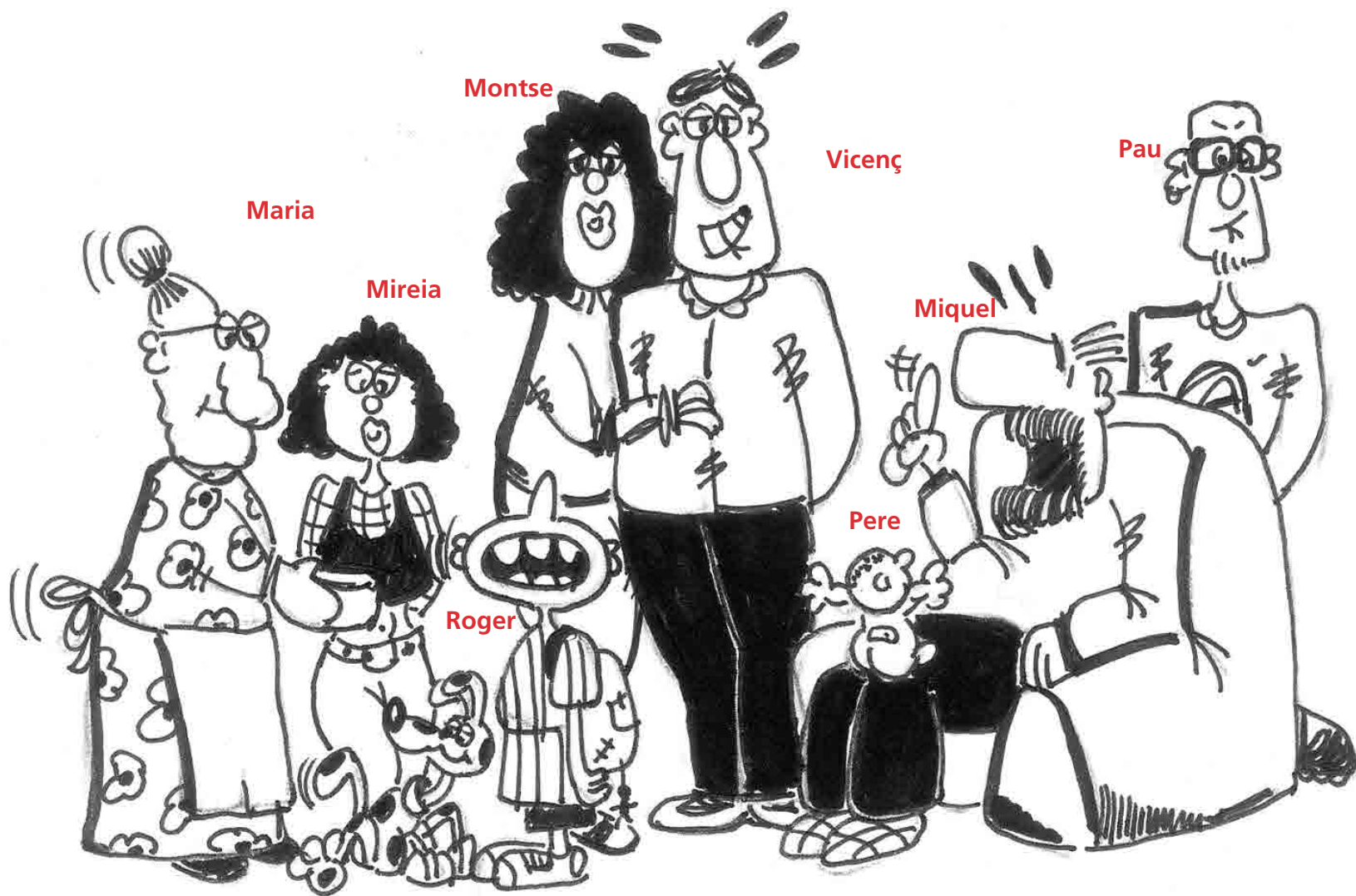
Per això, molts pares es troben sols a l'hora de reflexionar sobre quins són els valors i les actituds que han de transmetre perquè els seus fills arribin a ser "homes i dones com cal". –És necessari que el meu fill faci moltes activitats i s'esforci perquè el dia de demà estigui preparat per ser competitiu en l'àmbit laboral, o és millor que el deixi 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 rerefons de l'ús i de l'abús de les diferents drogues per part dels més joves trobem tots els valors, les creences i expectatives que transmet la societat adulta, us proposem reflexionar-hi, aclarir 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



"Família Estabé"



### Família Estabé

- 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 "batalletes" i és molt tossut, però tothom se l'escolta.
- Àvia Maria** (66 anys). Sempre ha tingut cura de la canalla, i sort d'ella perquè "Hi és sempre que se la necessita".
- Fill petit Roger** (5 anys). És el petit de la família. Té facilitat per plorar.
- Filla Mireia** (15 anys). Fa 3r 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.

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 conèixer amb ells.

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, davant el món de les drogues i les conductes de risc, ens plantejaran els personatges.

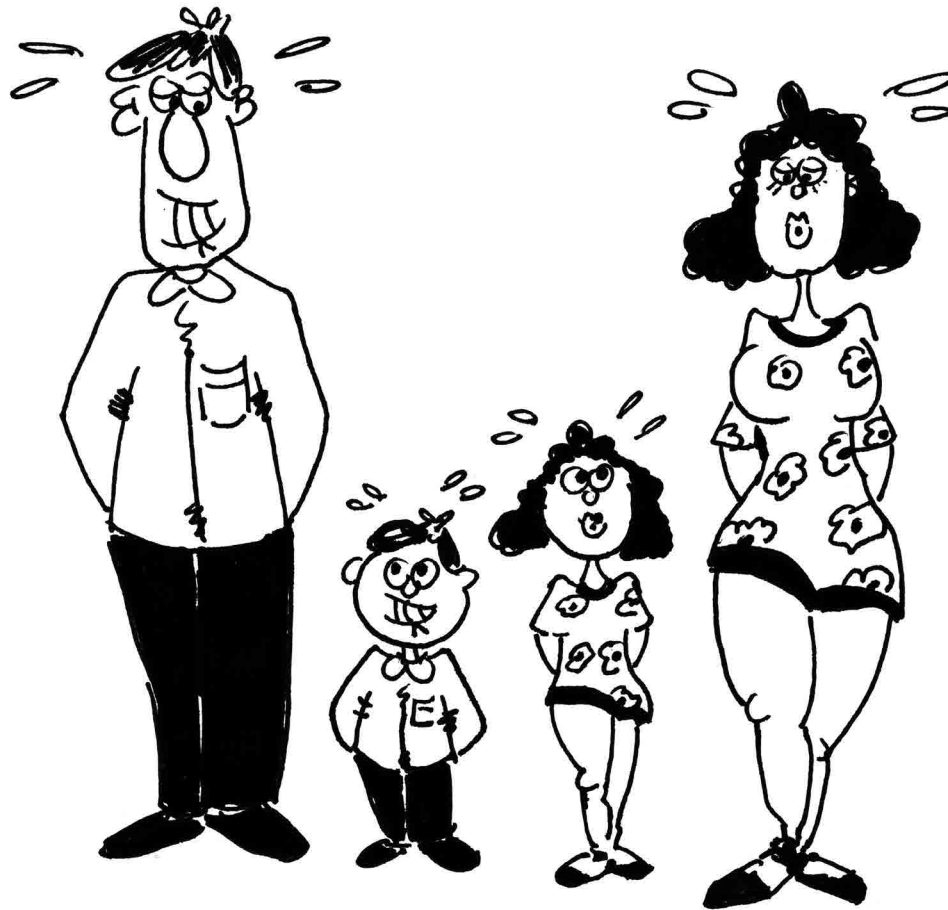
Amb la "Família Estabé" podrem aprendre a descobrir les nostres limitacions i les nostres virtuts com a pares i com a família i, sobretot, podrem aprendre a resoldre i modificar aquelles actituds i creences que no ens permeten connectar amb els nostres fills quan volem ensenyar-los a ser persones autònomes (lliures) i responsables.

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 Las 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...

Durant els primers anys de vida, tot i que els companys d'escola i els dibuixos animats (entre d'altres) 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 els 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 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. Qui no va jugar mai a "a pares i mares"?

A l'adolescència, la influència dels amics, artistes, 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 els aspectes externs en què es fa evident i visible la voluntat de diferenciar-se de allò establert des del món adult i reafirmar 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 a 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, 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 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:

- amb allò que transmetem als nostres fills sobre les drogues,
- potenciant els factors de protecció més personals, 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 fami-

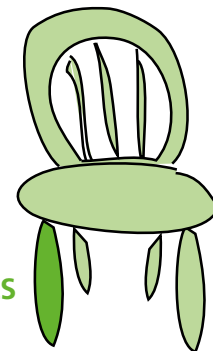
liar, a partir de com els pares ensenyen i reforcen aquestes capacitats i actituds personals en els seus fills.

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. Que hem de confiar en la tasca feta com a educadors.
2. Que hem de 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 a la salut; pressionats per la necessitat de ser "algú" entre els amics i la colla).

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.*



**MODELS**

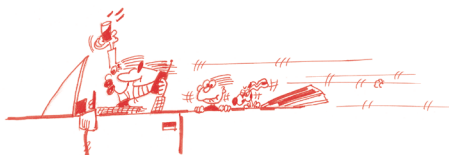
## I la nostra família què fa avui?

### La Família Estabé: el casament de la cosina del Pau

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., conduir sota efectes de l'alcohol). La tercera causa de mort entre els joves són els accidents de trànsit. 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:

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 les coses ja han passat de la ratlla: que si una copa, un xarrup (*chupito*), cubates... Tothom estava molt animat... especialment l'Isidre, el germà i padrí de la núvia.

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 pàrquing pensaven en veu alta. "L'Isidre té una marxa..." "No és la primera vegada que condueix amb unes copes de més". "Fa molts anys que té el carnet i controla". "Segur que no li passarà res". "Ja és prou grandet per saber el que es fa". "I si li demanéssim que vingués amb nosaltres tampoc no 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 i es va allunyar 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

---

---

---

---

### Els propis límits amb l'alcohol

---

---

---

---

### Què pot estar aprenent el Pau d'aquestes situacions?

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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

---

---

---

---

A la **resposta A** es transmet la idea que el qui beu molt té molta marxa; que tot i haver begut 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.

### b) Pregunteu-vos si l’exemple que doneu amb els vostres consums o comportaments és coherent 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. Això, 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
- Es beu en situacions perilloses (conduint, per exemple)
- S’és menor d’edat
- S’està embarassada
- Es pren medicació que ho desaconselli
- S’ingereixen grans quantitats en moments puntuals

**Quin és el meu consum?** Per calcular quin és el propi consum:

**1r. Transformeu qualsevol consumició en Unitat de Beguda Estàndard (UBE)=10 g 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.

**2n. 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 quantitats següents:

Homes	Dones
28 UBE a la setmana A partir de 4 UBE al dia	17 UBE a la setmana A partir de 2 UBE al dia
Període curt de temps (Ex: una nit) 6 UBE	

### c) Identifiqueu 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 el 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.

#### 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 amistats.
- 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 cànnabis 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?

---

---

---

#### Com desafiar els mites:

*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?:

Creant 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 d'alcohol i tabac?
- 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 a qui no li agradi b quan surt am 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.

## Raons per no consumir

**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 n'alteren el 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 grans, 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 en consumeixen i, per tant, mantenen una actitud menys crítica amb 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 no 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 a 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 (2001), es recull que un 10,7% de la població general (de 15 a 65 anys) manté un consum d'alcohol considerat "de risc".

## 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 a. C.*

- “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 noranta-vuit 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.

*Lao-Tsé filòsof xinès, fundador del taoisme.*

## Consells pràctics

### ▶ 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.

### ▶ Identifiqueu els vostres hàbits

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”).

### ▶ 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.

## Joc d'autoconeixement

Com ja s'ha dit en aquest capítol, tots el pares hem estat i som fills del 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 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 les preguntes següents:

- De quina manera crec que condiona 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?

### L'abús d'alcohol es relaciona amb el:

30-50% dels accidents mortals de trànsit

15-35% dels accidents greus de trànsit

17% dels accidents laborals

### a més de ...amb:

Problemes de discòrdia familiar i conductes agressives

## Algunes adreces d'Internet interessants per rebre més informació:

[www.gencat.net/sanitat](http://www.gencat.net/sanitat)

[www.xtec.es](http://www.xtec.es)

[www.laaventuradelavida.org](http://www.laaventuradelavida.org)

[www.ieanet.com](http://www.ieanet.com)

[www.infopadres.com](http://www.infopadres.com)

[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

[www.sindrogas.es](http://www.sindrogas.es)

[www.gencat.net/ense](http://www.gencat.net/ense)

# 2

## COM PARLAR AMB ELS FILLS: LA COMUNICACIÓ



**"No m'explica mai res..."**

## 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 (o no) amb els altres.

Establir una bona comunicació però no és gens fàcil en general. A vegades això passa perquè ningú no ens ha ensenyat a fer-ho; d'altres, perquè les coses canvien i ja no ens funciona el mateix estil... O sembla que no estiguem a la mateixa "ona"; o simplement perquè un mateix té dificultats per expressar-se.

De la lectura del capítol anterior podem extreure que els pares som un model també pel que fa a la comunicació: mostrem sense adonar-nos-en com es pot iniciar un diàleg, com es pot intentar convèncer, com es pot discutir i negociar, etc.

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

Per tant, amb el nostre comportament podem ensenyar estratègies de comunicació que ajudin els nostres fills a

fer front des de les situacions més quotidianes 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
- saber defensar-les davant d'algu

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.

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, creieu que demanarà permís?, o si decideix provar els porros, ho consultarà primer?

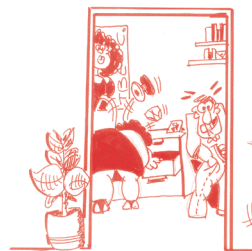
Probablement no ho faran. Per això, si els hem acostumat a calcular els pros i contres de les coses, i a tenir confiança a manifestar les seves opcions personals sense

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.

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.



## Parlem sobre el tabac

### L'inici de l'experimentació amb el tabac sol produir-se entre els 13 i els 14 anys.

I com tots els inicis de consums de substàncies es dóna:

- . Lligat al grup d'amics. A vegades per no saber dir que no (manca de assertivitat).
- . Perquè s'associa a personatges famosos, amb misteri i *glamour*.
- . Perquè potencia la sensació de ser ja un adult.
- . Per la creença que fumar dóna seguretat en un mateix.

### Com a pares es poden treballar aquestes creences i falsos mites:

"*El tabac no és una droga*". La nicotina és una de les substàncies amb més poder per crear addicció.

"*El tabac light no fa mal*". Un fumador necessitarà fumar més cigarrets per sentir-se satisfet; inhalarà, doncs, més quantitat de tòxics que acompanyen la nicotina (quitrà, etc...)

"*Pitjor és el fum dels cotxes*". El tabac es relaciona amb més del 30% dels càncers diagnosticats. Només un 2% es relacionen amb l'ambient.

"*L'avi va fumar tota la vida i ...fins als 89 com una rosa*". No sabem si no fumar li hauria millorat la qualitat de vida.



## 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 3r 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 un 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 de resposta 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 de resposta 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 parléssim.
- . **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:** Sí 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?**

---

---

---

---

---

**Com penses que acabarà la discussió en el model A?**

---

---

---

---

---

**I en el B?**

---

---

---

---

---

**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, s'acaba 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 puc millorar la comunicació amb el meu fill?

### a) Identifiqueu el vostre estil educatiu:

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 exigint pels pares als fills).

Combinant aquestes quatre dimensions es poden diferenciar **quatre estils educatius**.

Estils educatius
1. <b>Autoritari</b>
2. <b>Permissiu</b>
3. <b>Indiferent</b>
4. <b>Cooperatiu</b>

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 uns altres.

A continuació desenvoluparem aquests quatre estils educatius.

### 1 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 meva 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.

## 2 Estil permissiu

Els pares manifesten **nivells alts** d'**AFECTE** i **COMUNICACIÓ**.

**Els pares:** tenen una 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:**

- . Les converses se centren 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 fan les gestions; acaben les coses que deixen a mitges; assumeixen les seves responsabilitats...

## 3 Estil indiferent

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

**Els pares:** donen poc als seus fills, però també els exigeixen poc. No hi ha normes per complir ni gaire afecte a compartir.

- **Pensaments que acostumen a tenir...**

“Els ja saben resoldre els seus problemes.”

“Ja m’ho diran si em necessiten.”

- **Comunicació:**

- . Poca. Hi ha poques coses per compartir.

- **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...).

## 4 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 presents 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**.
- . Es pensa que la millor solució als problemes és aquella amb què tots guanyen.
- . Respecten i tenen en compte les opinions i raonaments dels fills.

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

En l'estil **COOPERATIU**, 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.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**I amb l'indiferent?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**I amb l'estil autoritari?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**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) 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. **Per això és important que:**

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

## c) 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 desesperu). **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.

## d) 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, les seves necessitats.** Davant d'una actitud desafiant i agressiva, podem trobar-nos amb diferents necessitats que 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.

## e) "Amb ells, no contra ells"

Una actitud cooperadora, 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 posicions 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 entre pares i fills.**

## f) 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 cerca les solucions.

### g) 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.

### h) 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.

### i) 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.

### j) Parleu més sovint des del cor o "amb el cor a la mà"

Hem de ser capaços de manifestar les nostres emocions i sentiments sense culpabilitzar l'adolescent de les nostres pors, angoixes o inseguretats. També es molt important que siguem generosos a l'hora de transmetre l'afecte, valoració i reconeixement dels aspectes i les actituds personals que demostren capacitat d'esforçar-se (esperit d'autosuperació), maduresa, responsabilitat i autonomia.

### k) 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. Tot i això, encara que penseu que potser no necessiten la vostra presència a la llar, els vostres fills necessiten saber que hi sou, malgrat que passin més estones sols.



## COMPTE!

S'ha d'anar amb compte a l'hora de posposar la resolució dels conflictes i deixar-los per a 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 enrere comentaris com "la meva experiència...", "quan jo tenia la teva edat...". És important partir de la seva realitat i els seus coneixements.

## Frases per pensar-hi una estona

- “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.*

- “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 et sents estimat o no per mi”.

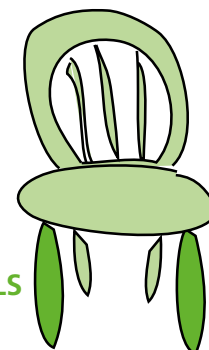
## Consells pràctics

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

**C**onfiança en tu mateix i en el teu fill/a  
**O**rganitzar bons espais de comunicació  
**N**egar-se a ser negatiu  
**N**egociar tot el que es pugui  
**E**sperar sempre el moment oportú  
**C**ooperar molt per no haver de manar massa  
**T**olerar la discrepància amb el teu fill/a  
**A**fecte i respecte perquè ens tinguin confiança

*“El diàleg és una de les parts més importants d’aquesta cadira que anem construint a poc a poc”*

**MODELS**



**DIÀLEG**



## 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 l'heu creat. És una proposta flexible que podeu adequar a la vostra família.

### Activitat: l'agenda del bon rotllo

El joc consisteix a 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 per als 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 no 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 que cal 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

### "DROGUES" ....

#### Abans de començar:

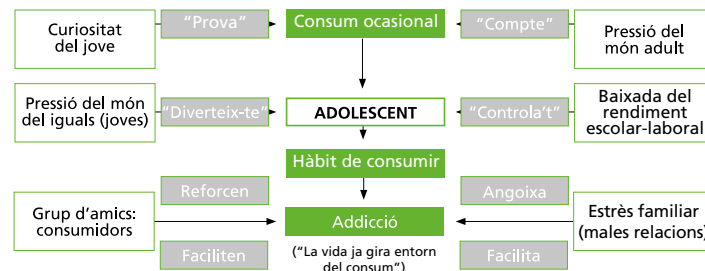
- Primer de tot és important analitzar quines són les pròpies idees sobre el consum de drogues, legals i il·legals, i si existeixen dubtes, assessorar-se (amb llibres o consultar especialistes).
- Partir del coneixement que tenen els fills i procurar no fugir de les seves preguntes.
- Manifestar la posició en desacord amb el consum de drogues però sense fer drames i sense ser autoritaris.
- Tenir en compte que donar informació no demanada o sobre substàncies desconegudes per ells pot fer augmentar la seva curiositat.
- Ressaltar els riscos i el perill del consum de drogues pot tenir l'efecte contrari a l'esperat; pot fer augmentar 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: "Identifiqueu els mites... i desafieu-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).
- Tenir cura de l'impuls d'espiar els fills perquè els fa perdre la confiança.

#### Hem de saber que:

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, i afecta 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 es tornen addictes).

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.

#### Esquema del consum a l'addicció



## Com actuar:

Si sospitem que els problemes dels nostres fills estan relacionats amb les drogues, o bé pensem que en consumeixen habitualment:

- a. **No hem de fer de detectius.** Cal evitar els registres de roba, d'habitació o els interrogatoris als seus amics o amigues. En aquest punt aniria bé informar-nos sobre les drogues.
- b. Quan pensem que podem abordar amb **serenitat** el problema, **parlem amb ell/a, directament.** Exposem la nostra posició i escoltem la seva. Definim el problema i les diferents alternatives.
- c. **Cal triar una solució al problema:** descartem les alternatives inviables i posem l'accent sobre les que sí ho són. Recordem que si ell/a no és prou madur, el ritme l'hauré de marcar nosaltres. En ambdós casos segurament ens caldrà ajuda.

- d. En qualsevol part del procés..... **on podem anar? Qui ens pot ajudar?**



- Per telèfon ens poden orientar i resoldre dubtes a la **LÍNIA VERDA DE LA GENERALITAT 93 412 04 12.**
- Ben a prop tenim els **SERVEIS SOCIALS** del nostre barri o municipi, ells coneixen el tema i saben què s'ha de fer en cada cas.
- **Els professors** dels nostres fills, **tècnics municipals o educadors** poden ser moltes vegades de més ajuda perquè estan molt més propers, i solen tenir bona relació amb el jove.
- **Els metges de capçalera i/o altres especialistes** ens poden ajudar, sobretot a nosaltres, però a vegades creen rebuig al noi o la noia.

## “SEXE.....”

### Abans de començar:

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, és a dir, quan ja hi hagi problemes. Tot i així, l'interès i la curiositat per la sexualitat són presents en tots els joves, facilitant-los la sortida cap al món dels adults. Algunes de les principals inquietuds dels adolescents giren entorn de:

- com ho han de fer per seduir i si en són capaços;
- com trobar-se bé amb els canvis constants que experimenten els seus cossos;
- com afrontar les primeres relacions sexuals;
- com prevenir l'embaràs i les malalties de transmissió sexual,
- i també **els amoïna el fet de si seran capaços de ser estimats per l'home o la dona dels seus somnis.**

Recordeu les 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.

## Hem de saber que:

- L'ús del preservatiu no es reserva només a determinats col·lectius, tots podem tenir el mateix risc de contagi quan tenim relacions sexuals sense protecció.
- Actualment la mesura més important per prevenir malalties de transmissió sexual o la sida és el **preservatiu o CONDÓ**, que a més és també un mètode anticonceptiu (per evitar embarassos no desitjats).
- És important que els puguem **parlar del tema amb naturalitat**, incidint en la importància de sentir-se preparat per tenir les primeres relacions i, sobretot, de no actuar coaccionat o pressionat per ningú.
- **Donar informació sobre el preservatiu** no vol dir provocar que la conducta sexual del nostre fill s'avanci; simplement rep una informació que podrà utilitzar quan estigui preparat.
- És important comentar amb els fills que ja "surten de marxa" la importància de relacionar el consum de drogues i la possibilitat de baixar "la guàrdia" i desprotegir-nos.

## Què fem? Com actuem?

Descrivim a continuació unes **pautes que us poden ajudar a parlar-ne** amb els vostres fills:

- Primer de tot és important analitzar quines són les pròpies creences sobre la sexualitat (relacions pre-matrimonials, canvis freqüents de parella, interrupció voluntària de l'embaràs, homosexualitat i bisexualitat, etc.) i si existeixen dubtes, assessorar-se (amb llibres o consultar especialistes).
- Sigueu sincers i honestos 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 no me n'havien parlat, però jo no vull que això em passi amb tu". Si els fills fan preguntes que no se saben contestar és bo admetre que no se sap la resposta i que cal buscar-la.
- **Mostreu-vos disponibles per parlar d'aquest tema però sense envair els límits que ell us marqui. Respec-teu el que us vulgui explicar i el que vulgui callar.**
- És important remarcar-li la importància que respecti el temps que ell requereixi per mantenir relacions genitals. 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 vostre fill en aquest moment **li permetrà comprendre que aquestes inquietuds són normals** i saber que el compreneu perquè heu passat per situacions semblants.
- **Si us angoixeu o li voleu imposar els vostres valors** sobre el que es bo o dolent en les relacions sexuals solament **aconseguireu que el vostre fill no parli més** de les seves experiències per no discutir i barallar-se amb vosaltres.

- No oblidieu que en l'adolescència els joves troben la seva identitat sexual i viuen les seves primeres experiències (siguin o no del vostre gust). És millor acceptar-ho i respectar-ho, oferir-li bona informació i predisposició al diàleg.
- El llenguatge i l'explicació s'han d'adaptar a l'edat dels fills i als seus coneixements. Primer de tot cal conèixer què en saben.
- **Trenqueu falsos mites:** en general els joves tenen una percepció de risc molt baixa de la possibilitat de contagiar-se 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 fet 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.



## Per a més informació ...

### SEXUALITAT

Prevenció i assistència confidencial i gratuïta.  
Direcció General de Drogodependències i Sida

Departament de Sanitat i Seguretat Social.

**Telèfon de la Sida: 900 21 22 20**

[www.gencat.es/sanitat](http://www.gencat.es/sanitat)

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

**Telèfon: 93 415 10 00**

[www.centrejovev.org](http://www.centrejovev.org)



### DROGUES

Línia Verda d'informació i orientació sobre l'alcoholisme i les altres drogodependències.

**Telèfon: 93 412 04 12**

[www.gencat.es/sanitat](http://www.gencat.es/sanitat)

Direcció General de Drogodependències i Sida. Departament de Sanitat i Seguretat Social.

**Telèfon: 93 227 29 00**

# 3

## ELS LÍMITS I LES NORMES



“De totes maneres farà el que voldrà”

## Aquí trobaràs

- 1 La importància que els joves trobin límits i normes a les seves vides.
- 2 La diferència entre tenir autoritat com a pare i ser autoritari.
- 3 Els tipus de normes que hi poden haver en les vostres famílies.
- 4 Cinc punts claus per establir normes i límits als vostres fills.
- 5 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 ser respectades pels seus membres; a la feina, a l'escola, hi ha també unes normes establertes que és important que es coneguin, respectin i canviïn si és necessari.

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 ajudarà a adaptar-se amb èxit als entorns socials quan siguin adults.

Els fills adolescents ja no solen fer les coses perquè ho diu el pare o la mare, com passava quan eren petits. De fet és positiu que sigui així, ja que un estil educatiu autoritari, que dirigeixi totalment la conducta dels joves, impedeix el desenvolupament de la seva autonomia.

Amb els anys perd efecte i no assegura que el fill hagi interioritzat valors i estratègies útils i adients. Aquest estil educatiu potencia que el fill **faci les coses per por, per por de ser rebutjat o castigat pels pares, i no pas perquè hagi entès les raons per les quals s'ha d'actuar d'una manera determinada**. Així 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 per la resta de la gent. Es farà difícil que pugui desenvolupar una capacitat per prendre decisions de manera autònoma.

També és poc freqüent que funcionin els sistemes permissius que posen en les mans dels joves una llibertat que els sobrepassa. Es necessiten uns pares i uns adults que els marquin normes clares i que els donin seguretat en un moment en què es natural trobar-se desorientat i confús. Els nois i noies 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 és fàcil sentir-se perdut i desconcertat en un món complex, ple de normes que posen límits als desitjos i als comportaments.

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.

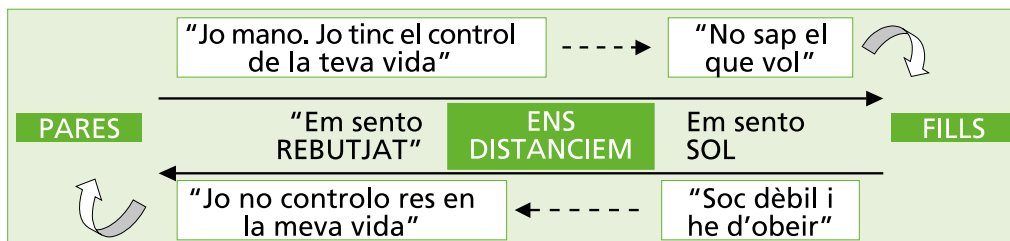
**Les normes familiars ajuden a desenvolupar el sentit de la responsabilitat.** L'establiment de normes dins de la família indica als fills:

- quins comportaments esperen d'ells els seus pares,
- què és acceptable i què no ho és,
- quins son els límits que ens marquem tots per poder conviure.

Quan les normes familiars són clares, flexibles, argumentades, consensuades i aplicades amb coherència pels pares, ajuden els nois i noies a desenvolupar conductes i patrons de pensament adults i responsables que els allunyen i protegeixen de les conductes de risc.

Amb freqüència, a moltes famílies es parla de normes 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.** Això s'ha demostrat que facilita el compliment de les normes i redueix el nombre de conflictes familiars.

### Esquema de l'estil autoritari



### Metàfora del sabó

"L'educació dels 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 a terra."



## I la Família Estabé què ... ?

### “El Pau n’ha fet una de grossa!”

El Pau ha estat convidat a una festa 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 unes noies de l’insti, entre les quals hi ha la Mònica, que és la que a ell li agrada.

Com que 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:** És clar!
- **Mare:** Bé, doncs vés-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?**

---

---

---

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

---

---

**Com reaccionaries quan el Pau tornés a casa?**

---

---

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

---

---

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

---

---

---

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

---

---

## 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
- . mentir per aconseguir el que volen
- . fumar dins de casa
- . agafar diners sense permís

Es tracta d'identificar les pròpies normes i tenir-les clares i, sobretot, de mantenir una actitud ferma davant del compliment d'aquestes normes.

- **Normes flexibles:** són aquelles normes que poden tenir un marge de flexibilitat més gran 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
- . 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 pírcings, el pentinat...
- . els diners, la setmanada
- . les sortides, els horaris per tornar a casa
- . els estudis
- . l'ordre i la neteja a casa

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 mitjanit, 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 g/l.

**Norma:** no passar la nit fora de casa  
**Límit:** arribar abans de les 12 de la nit els dissabtes

**Norma:**  
**Límit:**

**Norma:**  
**Límit:**

**Norma:**  
**Límit:**

Fixar límits ajuda els fills a regular el seu comportament entre els marges establerts per la família.

**d) Com establiu les normes i els 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 punts claus per establir normes i límits i per fer que es compleixin

**1 Tenir clars els motius que justifiquen les normes:** aquests han de ser clars i s'han de poder explicar. 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 les normes i límits:** parlar amb els fills, per endavant, sobre com espereu que es comportin.

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:**

- Trobar un espai i un temps
- Explicar el que penseu comprovant que entenguin els vostres arguments

- Mostrar-los que els escolteu amb atenció.
- Procurar no censurar-los encara que expres- sin les idees més absurdes i sense cap ni peus.
- I sobretot, mantenir la calma.



**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 (és a dir, fruit de l'em- pipament del moment).

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

És millor que els càstigs no repercuteixin en altres membres de la família.

*Per exemple, si s'havia decidit anar al cinema tota la família i s'ha castigat 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**, preveient 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 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 més responsabilitat, més autonomia; i davant les faltes de responsabilitat, restriccions de l'autonomia**. Més endavant s'exposen les estratègies per fer una bona negociació (ANNEX).

**5 Premiar els fills quan compleixin les normes i els límits establerts:** de la mateixa manera que s'han d'imposar als fills les sancions quan incompleixen els pactes i les normes, és molt important **premiar-los quan mostren una conducta positiva**, responsable i madura envers el 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?"*

## 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 que està bé i el que no ho està es va aprenent a mesura que els pares van marcant uns referents estables.

**2 "Perquè ho dic jo" o l'autoritarisme:** és l'extrem oposat de la permissivitat. Intentar que el fill faci el que volen els adults per obediència, perquè són els que saben el que és correcte... A la llarga aquestes actituds solen provocar relacions extremes: o de marcada submissió o de forta rebel·lió envers tot allò que representa l'autoritat.



**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 enrere**.

*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 tenir el suport de l'altre. Els dos han de mantenir una mateixa posició 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 els fills. Això pot portar a escalades de crits que erosionen la relació. És millor buscar un altre moment per parlar, quan s'està més relaxat i s'és més conscient del que es vol dir.

**6 No complir les promeses ni les sancions:** amb cada promesa o amenaça no complida es perd una mica de credibilitat i d'autoritat (COHERÈNCIA) davant del fill.

**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, incommuniació.

**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. 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:** tot aprenentatge requereix un temps i comporta uns errors. Per ajudar-los cal tenir en compte els esforços i les temptatives que fan.

## Frases per pensar-hi una estona

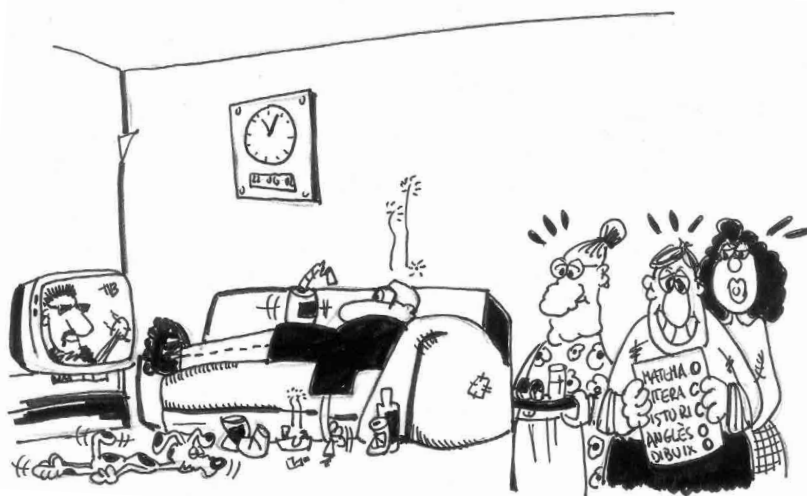
- “Com ningú em fa la llei, a casa sóc el rei.”  
*(Popular).*
- “Qui no ha rebut mai un “NO” a temps dels seus pares, mai sabrà dir un “NO” a temps en la seva vida.”
- “Una vida sense límits ens duu a viure una vida al límit.”
- “Abans de jutjar una persona, camina durant tres llunes amb els seus mocasins.”  
*Citat per Susana Tamaro a Vés on et porti el cor, ed. Seix Barral, BCN, 1996.*
- “Els joves adquireixen confiança i seguretat quan troben una autoritat que els marca límits apropiats i fermes.”
- “Els amics no són els que tens sempre al costat, els amics són els que quan els necessites et fan costat.”
- “La timidesa és desig d'agradar i temor de no aconseguir-ho.”

*Edme P. Beauchêne. Metge i escriptor, 1522-1604.*



## Consells pràctics

- ▶ Establir poques normes, però reflexionades i amb uns límits clars.
- ▶ Acceptar que els límits seran posats a prova pels adolescents (és el que han de fer com a adolescents).
- ▶ Tenir paciència i mantenir les sancions imposades: hem de donar temps perquè es visquin les conseqüències negatives de les seves decisions; perquè s'adonin de la consistència dels límits marcats.
- ▶ Recordar que estem posant límits per corregir conductes, mai per atacar la persona, i per tant no ens hem de sentir culpables (posar límits amb amor).
- ▶ No sentir-se qüestionats com a pares 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 vull que ens barallem. Vull que els dos estiguem 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").



## Joc en família

### “Jo sóc tu i tu ets jo?”

En una caixa es posen, en papers doblegats, els noms de tots el membres de la família. Un per un, anem agafant 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 com aquesta persona de la nostra família el veu habitualment. Durant el temps que duri el joc (uns 10 minuts) serem aquesta persona; parlarem, pensarem i reaccionarem com ho faria en la situació que ara plantejem.

### Us proposem:

1 Seiem fent un cercle on tots ens podem veure. Posem un bitllet (de 5 euros, per exemple) al mig del cercle. Hem de convèncer els altres, sent el personatge escrit en el paper, que som la persona que ha 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 puguin 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:

- 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 farieu al personatge que heu representat en el joc per millorar la relació que manteniu 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 del fill que havia representat el 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 del pare que havia representat el 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 la petició de l'altre, intentem 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 a arribar a grans compromisos difícils de complir en el dia a dia.

Saber posar normes i límits constitueix la tercera pota de la “cadira per a la prevenció” que estem construint com a pares per als nostres fills.

*“Sense la seguretat de tenir límits i normes raonades i raonables, els joves es troben insegurs, desconcertats i perduts.”*

**NORMES**

**MODELS**

**DIÀLEG**





# APÈNDIX

## COM APRENDRE A NEGOCIAR AMB EL VOSTRE FILL

La negociació és una oportunitat perquè el jove i els seus pares aprenguin a expressar i definir les seves opinions i comprendre les dels altres. 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 a la negociació. Si el nostre fill expressa idees irrealment o inacceptables com a solucions, o si la seva actitud i conducta demostren que no és 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?**

---

---

### Passos a seguir

#### 1r pas

#### Establir les bases de la negociació (“fem les coses a la teva manera”)

En un moment en què el vostre fill i vosaltres us sentiu tranquils i no tingueu pressa, 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”.

#### 2n pas

#### Ser tolerant i pacient amb el seu fill

És possible que el vostre fill us proposi una solució raonable que desitgeu provar, però que després l'adolescent no la continuï aplicant. No li poseu 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 teua part del pacte a què vam arribar. Et donaré una oportunitat més perquè vull fer les coses a la teua manera. Esperaré 2 dies més per veure si ets capaç de respectar la teua paraula. Si no ho fas em veuré forçat a agafar el control d'aquesta situació. M'adono que no sempre és fàcil complir el que es promet, però si desitges que fem les coses a la teua manera, hauràs d'esforçar-t'hi més”.

### 3r pas

#### Estar preparat per assumir el control

Si després de la vostra advertència el jove segueix sense complir l'acord negociat, heu 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 obees i que no existeixen problemes, podem tornar a negociar i fer les coses a la teva manera. Nosaltres realment preferiríem que fos així".

### 4t pas

#### Utilitzar l'elogi

Aquest pas és essencial en la imposició dels límits i les normes als fills. Consisteix a 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 a reconèixer els seus esforços per fer les coses de manera responsable i correcta. (VEGEU EL 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 és capaç d'assumir la responsabilitat necessària per complir 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 una llista de les conseqüències significatives que li seran aplicades en cas que no compleixi el que s'ha pactat. En general, les activitats socials o lligades al telèfon, la televisió, l'ordinador, la paga setmanal, etc., són les que més es valoren.

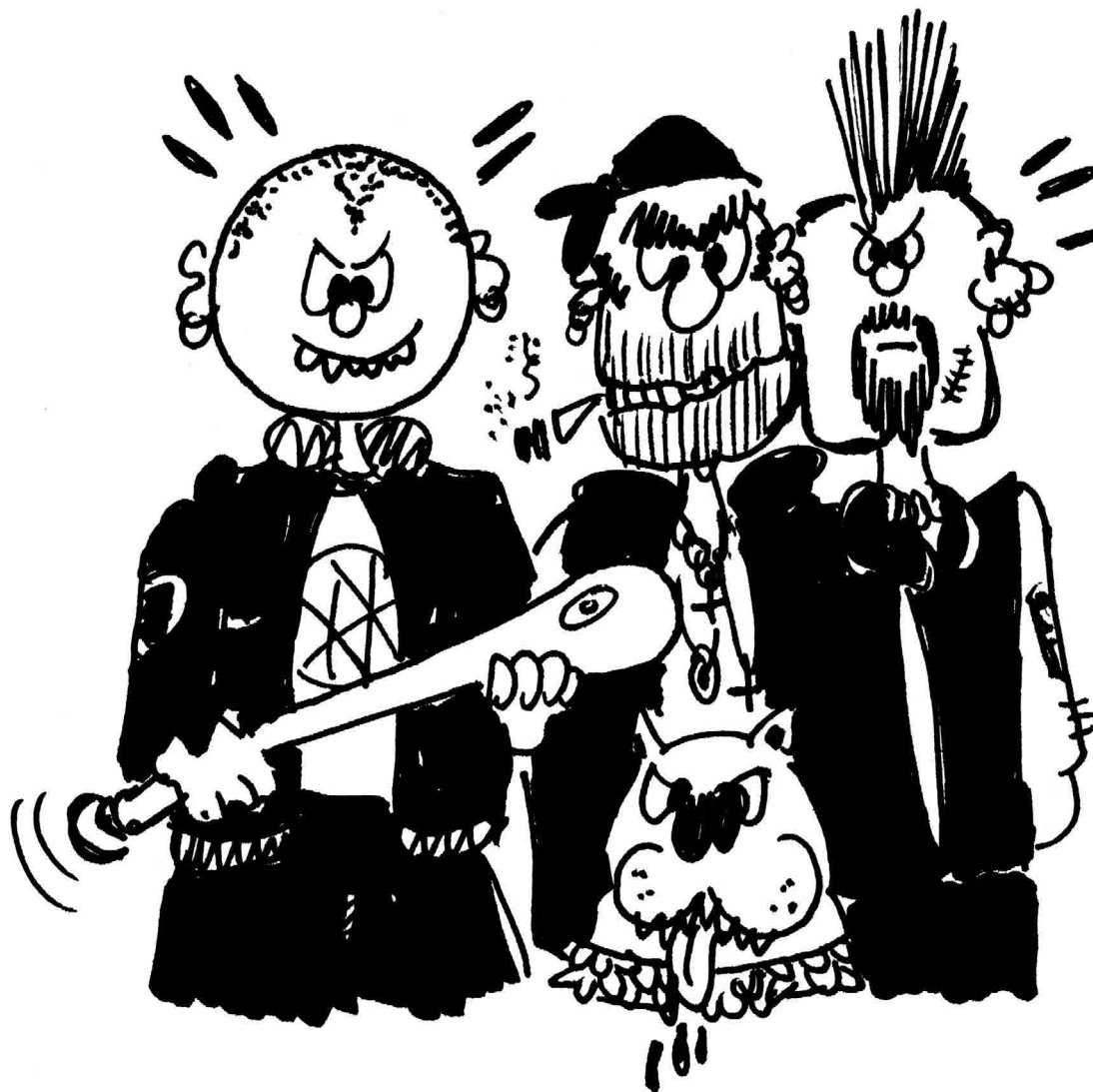
*Ex: descomptar-li temps com a conseqüència natural d'haver-lo malgastat arribant fora de l'horari marcat pels pares per tornar a casa. "Si vols més temps has de guanyar-te'l demostrant-nos que ets responsable del que ara tens a les teves mans".*

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 al més aviat possible.



# 4

## EL GRUP D'AMICS



"Però si tots ho fan!"

## Aquí trobaràs

- 1 La importància i influència del grup d'amics en el teu fill.**
- 2 Sis consells per ajudar els teus fills a resistir la pressió del grup.**
- 3 Nou habilitats per potenciar la capacitat crítica del teu fill.**
- 4 Activitats per reflexionar i aprendre tots plegats a defensar els nostres drets i les nostres opinions.**

## Ens situem...

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

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.

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.

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 joves 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 de ser rebutjat pel grup d'amics, o el fet de no tenir una opinió clara, poden portar els fills a fer coses que mai farien i a involucrar-se en situacions de risc per a la seva salut.

**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.**

Si a casa som capaços tots de ser tolerants i respectuosos amb les opinions i formes de ser de cadascuna de les 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 el consum de drogues 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 a la tarda, en lloc d'anar a classe va fer “campana” i va anar amb els amics a un parc que hi ha al darrere 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 porros...”. 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 seu comportament ja que sempre havia estat 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 porro... mentre vagis amb compte i no oblidis els estudis...confiem en tu.

#### Resposta 2

- **Pares:** Com ha anat avui a l'institut a 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 porros 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?

## Preguntes per a la reflexió

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 fet de poder 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?**

---

---

---

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 i una desconfiança que poden impossibilitar poder parlar d'aspectes personals.



A la **resposta C** els pares pregunten a la Mireia 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, pot fer que es renunciï a les pròpies idees, costums i gustos per poder formar-ne part.

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

---

---

---

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

---

---

---

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 de: no caure bé, no ser simpàtic, semblar ximple, semblar menys, que els amics no truquin, no ser-hi quan passi quelcom important i, sobretot, de no ser estimat, que 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 el 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, i perdre 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 els 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



en lloc 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 hagi pressionat per prendre una decisió que de fet no hauríeu 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.

## Sis 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:** 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 d'on han sentit aquesta pressió (situacions de feina...), i poden mostrar al fill com defensar les seves idees amb habilitats socials.



**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 criteri propi, en lloc de supeditar-les en els altres.

**5 Reflexionar també sobre per què 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 de 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 dóna suport als valors positius.

## Com es poden prevenir aquestes situacions?

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;
- no assimilar ni acceptar passivament allò que se'ns proposa, sinó que permet distanciar-se 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:**

---

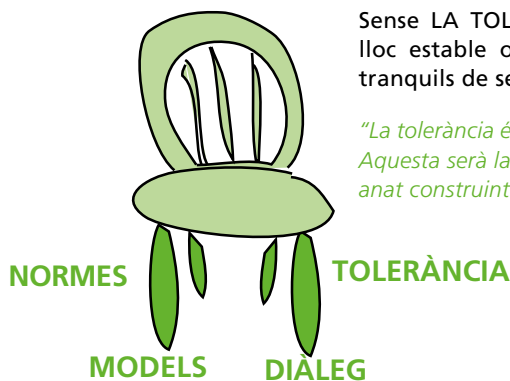
---

---

---

## 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 pronunciïn 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 criteri propi.
- 6 Afavorir els acords i pactes entre germans, parents i amics. Per arribar a 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 criteri propi 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 L'ANNEX)



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.

*“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.*

## 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.*
- “Qui no vol raonar és un fanàtic; qui no sap raonar és un boig; 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.”  
*Voltaire, 1694-1778, filòsof i escriptor francès.*
- “Qui s’enfada per les crítiques reconeix que les tenia merescudes.”  
*Corneli Tàcit, 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.”

## Consells pràctics

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

- V**eritat: no renunciar a ser el que sóc per ser el que els altres vulguin que sigui.
- A**utònom: decidir el que és bo o dolent per a mi.
- L**imitador: capaç de posar límits. Definir davant els altres fins a on vull arribar.
- O**rgullós: satisfet amb els meus defectes i virtuts perquè tot això es meu, i es únic i irrepetible (De 6.000 milions de persones, no hi ha dues persones com jo al món).
- R**eceptiu: rebre el bo i dolent que la vida ens dóna amb l’actitud d’aprendre per millorar.



## Joc del diàleg

### “Qui té la raó?”

#### Us proposem l'activitat familiar següent:

##### 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 graveu amb una cinta de vídeo el podreu ensenyar a la resta de la família. Si no és possible, l'haureu d'explicar amb tots el detalls que pugueu recordar (o també podeu fer-ne una representació).

Amb cada anunci tots hauríeu d'escriure en un paper el missatge principal que per a vosaltres dóna 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: “EI DEBAT FAMILIAR”

Heu d'escollir un moderador-presentador que 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 participant tindrà cinc minuts per preparar las seves argumentacions. Després, cadascun dels participants tindrà dos minuts per exposar els seus arguments a favor i en contra per demostrar qui té la raó.

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

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

El moderador donarà un minut a cada participant per fer les conclusions i acomiadarà el debat citant-los la setmana que ve (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 meva família es pot estar en desacord sense empipar-nos els uns amb els altres?

I amb els meus amics, també ho puc fer ?



# APÈNDIX

## DEFENSAR ELS MEUS DRETS ASSERTIVAMENT

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

	ESTIL PASSIU	ESTIL ASSERTIU	ESTIL AGRESSIU
<b>PENSO</b>	“Els altres deuen tenir raó.” de ser i els altres la seva.”	“Jo tinc la meua manera meu.”	“Els altres estan en contra
<b>QUÈ FAIG?</b>	No dic el que penso, sento i vull per por de ser rebutjat pels altres.	Dic el que penso, sento i vull, respectant les opinions dels altres.	Dic el que penso, sento i perquè tinc por i 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.

### Però, quins drets tenim les persones?

**Aquí en tens uns quants** (pots completar la llista)

- 1 El dret a actuar com creguem oportú sempre que respectem els drets dels altres.
- 2 El dret a ser tractat amb respecte.
- 3 El dret a dir “NO” i no sentir-nos culpables.
- 4 El dret a prendre temps per parar, pensar, reflexionar i decidir el que volem.
- 5 El dret a canviar d'opinió.

#### Exemple de defensa assertiva:

- **Joan (amic d'en Pau):** “¡Ets un cagat! 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**)

## BIBLIOGRAFIA

### SOBRE ADOLESCÈNCIA, SALUT I PREVENCIÓ ...

- Bayard R.T i Bayard J. **¡Socorro! Tengo un hijo adolescente (Guía de supervivencia para padres desesperados)**. Ediciones Temas de Hoy. Madrid, 1988.
- Generalitat de Catalunya. Direcció General de Salut Pública. **Salut Jove**. Barcelona, 1999.
- Pfizer, Mary **¿Cómo ayudar a su hija adolescente?** Editorial Amat. Barcelona.
- Macfarlane, A. i Mcpherson, A. **Diari d'un jove maniàtic**. Ed. Bromera. Alzira (3ª edició), 1993.
- Macfarlane, A. i Mcpherson, A. **Jo també sóc una maniàtica!** Ed. Bromera. Alzira, 1990.
- Palmer, P. i Alberti, M. **Autoestima. Un manual para adolescentes**. Ed. Cinteco. Valencia, 1982.
- **¿Qué me está pasando? Los secretos de la vida**. Visual Educación. Madrid, 1987 (vídeo en idioma castellà.)
- Fleming, Don **Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente**. Paidós, 1992.
- Vopel, Klaus W. **Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes**. CCS, 1995.
- Vallejo-Nágera, Alejandra. **La edad del pavo**. Ediciones Temas de Hoy. Colección: Fin de Siglo, 1997.
- Elias, Maurice J.; Tobias, Steven E.; Friedlander Brian S. **Educación de adolescentes con inteligencia emocional**. Plaza & Janes, 2001.
- Crespo, Rosina; Guelar, Diana. **La adolescencia: manual de supervivencia**. Gedisa Editorial, 2002.
- Filley, Alan C. **Solución de conflictos interpersonales**. Trillas. México, 1985.
- Funes, J. **Los adolescentes y las drogas**. Aguilar. Madrid, 1996.
- Goldstein, A.P.; Sprafkin R.P.; Gershaw N.J.; Klein P. **Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia**. Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1989.

### SOBRE SEXUALITAT I SIDA...

- Generalitat de Catalunya. **Guia per a la prevenció i el control de les malalties de transmissió sexual**. Col·lecció "Quaderns de Salut Pública", núm.1. 2ª edició. Barcelona, 1999.
- Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. **La educación sexual en la adolescencia**. Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias. Oviedo, 1994.
- Font, P.; Domingo, A.; de Manuel, J. **Sexualitat, contracepció i sida**. Ed. Columna. Barcelona, 1991. (Crèdit d'educació sexual per a alumnes de secundària.
- Generalitat de Catalunya. **Les primeres vegades**. Programa per a la prevenció i l'assistència de la sida. Barcelona. 2ª reimpressió octubre de 1999. Idiomes: català i castellà.
- Associació de pares de gays i lesbianes, i grup jove. **Guía para padres de gays y lesbianas**. Coordinadora gay-lesbiana. Barcelona.
- Font, Pere. **Les relacions sexuals**. Barcelona. Ed. La Magrana, 1994.
- Fundació "la Caixa". **Parlar de la sida amb els nostres fills**. Barcelona, 1997.
- Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública i Consum. **Anti-concepció. Malalties de transmissió sexual**. Barcelona, 1999.

### SOBRE DROGUES...

- Promoció i Desenvolupament Social. **Protego; entrenament familiar en habilitats educatives per a la prevenció de les drogodependències**. PDS. Barcelona, 2001.
- Becoña, E. **Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas**. Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas. Madrid.
- Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. **Enquesta sobre drogues en la població escolar**. Direcció General de Drogodependències i Sida. Barcelona, 2000.

## Adreces d'interès

### Drogues

[www.gencat.net/sanitat](http://www.gencat.net/sanitat)  
[www.gencat.net/joventut](http://www.gencat.net/joventut)  
[www.pdsweb.org](http://www.pdsweb.org)  
[www.fsync.org](http://www.fsync.org)  
[www.gass.pangea.org](http://www.gass.pangea.org)  
[www.energycontrol.org](http://www.energycontrol.org)

### Sida

[www.gencat.net/sanitat](http://www.gencat.net/sanitat)  
[www.gencat.net/joventut](http://www.gencat.net/joventut)  
[www.sidasaberajuda.com](http://www.sidasaberajuda.com)  
[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org)

### Sanitat Respon

Servei telefònic amb l'objectiu de facilitar l'accés dels usuaris als serveis sanitaris les **24 hores del dia, 365 dies l'any**, que compta permanentment amb professionals de la salut i operadors per rebre les consultes.

**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444**





Conviure amb infants i adolescents és tota una aventura, tant per a ells com per als adults que els envoltem. Ells ens qüestionen i ens posen a prova tot buscant el seu propi camí.

En aquesta guia es posen sobre la taula els recursos i les eines que té la família per tal d'ajudar a prevenir i afrontar els problemes relacionats amb el consum de drogues i la sexualitat dels fills.

Per altra banda, podreu obtenir informació específica de les diferents substàncies susceptibles d'abús a la col·lecció de monogràfics que s'editarà per complementar la guia

***Connecta amb els teus fills.***

Si voleu més informació, o per a qualsevol dubte, no dubteu a **adreçar-vos a:**

**Direcció General de Drogodependències i Sida  
Departament de Sanitat i Seguretat Social**

Travessera de les Corts, 131-159

Pavelló Ave Maria

08028 Barcelona

Telèfon: 93 227 29 00

[www.gencat.net/sanitat](http://www.gencat.net/sanitat)

**Programa d'educació per la salut a l'escola.**

**Departament de Ensenyament**

Telèfon 93 400 69 00

[www.gencat.net/ense](http://www.gencat.net/ense)

**Àmbits-esport**

Telèfon 93 417 85 00

[www.ambits-esport.com](http://www.ambits-esport.com)





