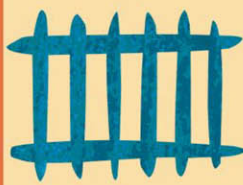
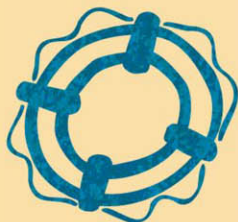




Protego



**ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES
PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES**



ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES
PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES

És un programa de:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
Institut Català d'Assistència i Serveis Socials
Programa Social de Drogodependències

Autors:

Jaume Larriba
Antoni M Duran
Josep M Suelves

Col·laboradores

Lorena Condón
Concha García
Fàbia Morales

Agraïments:

Al Departament de Benestar Social de la Generalitat de Catalunya, pel suport rebut per al desenvolupament d'aquest programa.

A l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat, al Centre Obert Don Bosco i al Casal Infantil i Juvenil Marianao, per la seva col·laboració en l'aplicació pilot del programa.

A totes les persones que han donat suport al projecte i que han participat, de diferents maneres però sempre amb entusiasme, en el desenvolupament de PROTEGO; i especialment a la Carme Inieta, el Tomàs Ezpeleta, el Marc Ballester, la Mari Quero, la Doni Lago i el Xesco Montañez, sense oblidar les mares i pares que van participar en la seva aplicació pilot.

© PDS i dels autors

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social
Provença, 79, baixos 3^a
08029 Barcelona
Tel 93 430 71 70
Fax 93 439 07 73

Edició: Barcelona, 2001
Tiratge: 300 exemplars

ISBN:
Dipòsit legal:

Disseny i maquetació: E. Bosch
Revisió lingüística i impressió: Addenda

«A mi madre no le gusta que mi abuelo suba mareado del bar porque dice que eso en un viejo está muy feo. Tampoco le gusta que suba mi padre mareado porque dice que eso en un marido está muy feo, y tampoco le gusta que los domingos mi abuelo nos moje una sopa de vino y azúcar porque dice que eso en un niño está tres veces feo. Sin embargo, cuando se toma sus vermouths con la Luisa los domingos en el Tropezón, no le encuentra a beber ninguna pega».

Elvira Lindo, **Manolito Gafotas: Manolito *on the road***.

ÍNDEX

Pròleg	VII
Entrenament familiar en habilitats per a la prevenció de les drogodependències	1
Característiques del programa i orientacions per a l'aplicació	5
Contingut de les sessions	17
Sessió 1 - Definició d'objectius de canvi de conducta	19
Sessió 2 - Habilitats de comunicació	27
Sessió 3 - Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars	37
Sessió 4 - Establiment de normes i límits	47
Sessió 5 - Supervisió, sancions i vinculació familiar	57
Sessió 6 - Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues	69
Sessió 7 - Resolució de problemes	79
Sessió 8 - Seguiment	87
Annexos	91
Qüestionaris d'avaluació	93
Bibliografia	99
Suport per a la implementació del programa PROTEGO	101

PRÒLEG

Recentment, en un taller sobre llenguatges literaris, el Premi Nobel de Literatura José Saramago expressà la seva postura vers les dinàmiques encaminades a convèncer altri: “[...] He après a no intentar convèncer ningú. Considero el treball de convèncer altri una manca de respecte, un intent de colonització...”

En els debats sobre estratègies centrades en la prevenció de l’abús de drogues, els professionals del sector sovint ens qüestionem l’adequació ètica de les intervencions preventives. Fins a quin punt, com a experts, estem legitimats a contribuir o promoure la modificació dels estils de vida de les persones, i quins són els límits de la nostra tasca.

Sovint també hem contribuït a desdramatitzar determinats enfocaments alarmistes i apocalíptics respecte a les drogues i els seus usos. Hem divulgat una anàlisi antropològica que situa les drogues com a part integrant de les diverses cultures humanes al llarg dels segles. Cal matisar, però, dos aspectes clau que sovint s’escapen a aquesta visió que contempla el passat de les drogues.

D’una banda, cal tenir present que des de mitjan S. XX, han variat radicalment els contextos de producció i comercialització de les diverses substàncies psicoactives, convertint-se en fenòmens cada cop més sofisticats i de difícil control. Els potentíssims interessos econòmics que mantenen i reforcen les actuals xarxes de producció, elaboració, promoció i venda, són factors completament nous que condicionen i modifiquen dràsticament els usos de cada una de les drogues, independentment del seu *status* legal o de la seva condició de drogues tradicionals o de nova introducció en el mercat.

D’altra banda, han variat sensiblement les condicions socials i de vida de molts grups de població. Alguns exemples punyents d’aquests canvis són les migracions massives; l’atur sorgit en les societats postindustrials; la força dels nous escenaris d’oci i diversió dins les societats riques; o la presència aclaparadora dels mitjans de comunicació de masses en la vida quotidiana de la gent, exhibint cada dia, contínuament, l’obscena escenificació de l’opulència com a única finalitat vital. Aquests i molts altres factors propicien l’establiment de problemes nous i el desenvolupament de considerables dificultats de maneig educatiu per part de pares, tutors, educadors i d’altres agents socials.

Aquest nou marc fa que el consum de drogues hagi passat d’ésser un acte culturalment integrat i ben sovint de lliure elecció personal, a una conducta promoguda per potents interessos econòmics, i dinàmiques socials, totalment aliens als interessos vitals de la majoria de les persones. Per tant, l’ús de drogues ja no és un acte de *llibertat*, sinó qua-

si sempre de *claudicació* o sotmetiment a la dinàmica del consum, a les exigències d'un mercat implacable regit per l'únic valor admès, la rendibilitat. I en aquesta dinàmica perversa, els sectors de població més vulnerables de la nostra societat (infants, joves, dones, i específicament diversos grups de població sotmesos a especials situacions de risc) són els qui en surten més malparats.

Enfront de la situació d'indefensió d'aquestes poblacions, cal que la mateixa societat faciliti instruments de protecció, mecanismes capaços d'ampliar —fins on sia possible— els marges de llibertat de les persones per actuar d'acord amb els seus interessos vitals, i no d'acord amb interessos aliens. Reconèixer aquesta necessitat implica també explorar noves propostes preventives sensibles en el diagnòstic i eficaces quant als resultats. Programes que, partint de les fragilitats i les carències de la població amb la qual treballen, promoguin l'adquisició de les capacitats i els recursos personals necessaris per afrontar, de manera crítica, creativa, positiva i superadora, les condicions que promouen el consum de drogues.

Un quart de segle de lliçons acumulades gràcies a l'experiència, més els resultats d'una investigació progressivament més rica i més capaç d'aportar elements per a la presa de decisions informades i basades en l'evidència, ens permet construir en l'actualitat un marc preventiu més obert i més ampli que el que imperava a finals dels anys setanta, quan s'iniciaren les primeres propostes preventives al nostre país. Un marc preventiu, més flexible i més adequat a les necessitats presents, altament exigents, molt diverses i fins a cert punt canviant. En definitiva, un marc preventiu més eficaç per transformar aquelles circumstàncies que situen determinades persones, famílies o grups socials, en posicions més fràgils i vulnerables a les cada cop més sofisticades i complexes condicions propiciatòries de l'abús de drogues.

Si volem seguir avançant vers la consecució d'aquest objectiu transformador, hem d'assegurar-nos que els esforços i els recursos dedicats a la prevenció s'inverteixen en actuacions de qualitat. En aquest aspecte, actualment comptem amb instruments de provada eficàcia. Eines d'utilitat per al desenvolupament de tasques de prevenció adequades a les necessitats existents en aquells contextos en què més necessària és una intervenció preventiva. En aquest marc, el programa PROTEGO constitueix un excel·lent exemple de resposta preventiva adequada al marc familiar.

PROTEGO ha estat desenvolupat a partir de l'experiència d'anys de treball preventiu i reflexió quotidiana dels seus autors, completada per una acurada revisió de programes que s'han demostrat eficaços en contextos similars als que el programa s'adreça. Neix amb la voluntat d'ésser útil per a altres professionals que, dia a dia, han d'afrontar el

repte de treballar aspectes i dinàmiques difícils, que requereixen una gran dosi d'esforç i compromís personal, i que sovint no compten amb el suport o les eines necessàries per garantir-ne l'eficàcia. És, per tant, una contribució rellevant i concreta en l'apropament de recursos facilitadors de la tasca professional i familiar, i a l'ensem, respon a criteris d'eficàcia i d'eficiència.

A més de donar la benvinguda a aquesta valuosa aportació, i en sintonia amb ella, cal recordar que el desenvolupament de programes preventius no és la finalitat última de la prevenció, sinó un mitjà per promoure i afermar una societat on cada nen i cada nena, cada jove i cada persona gran, malgrat les mancances que hagi d'afrontar, pugui desenvolupar la seva vida de la manera més autònoma, més saludable i més solidària possible. Sols des de l'ampliació dels espais de llibertat i del reforçament dels recursos personals, familiars i comunitaris, podrem entendre, compartir, treballar i promoure els objectius que la prevenció es planteja actualment: disminuir la prevalença global del consum, retardar l'edat d'inici de consum de les diverses substàncies, evitar els riscos associats als usos de drogues i disminuir els danys relacionats amb el consum.

El programa que tenim a les mans és, tanmateix, una bona resposta sobre la legitimitat de la prevenció, no com un intent arbitrari de convèncer altri sobre la necessitat d'adoptar un estil de vida imposat *des de fora*, o *des de dalt*, sinó una proposta viable de treball compartit entre professionals i famílies, per tal de facilitar i reforçar l'adquisició dels recursos d'afrontament necessaris per fer possibles els objectius preventius.

Madrid, desembre de 2000

Teresa Salvador Llivina,

Directora

Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud (CEPS)

ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES

No hi ha dubte que l'abús de begudes alcohòliques, tabac i altres drogues ocasiona importants problemes sanitaris i socials en la major part dels països desenvolupats. Com que el tractament d'aquests problemes sol ser difícil i, de vegades, resulta del tot impossible resoldre algunes de les complicacions derivades de l'abús de drogues —com ara la infecció pel virus de la sida— és fàcil comprendre que professionals i institucions s'esforcin a trobar formes de prevenir l'abús de drogues.

Prevenir les drogodependències suposa ser capaç de modificar els factors que contribueixen al desenvolupament d'un problema relacionat amb el consum de drogues. Nombrosos estudis han posat de manifest que el risc d'abusar de les drogues no és el mateix per a tothom, sinó que està relacionat amb l'exposició a diferents factors que augmenten o disminueixen la probabilitat que una persona determinada abusi de les drogues, i que reben el nom de *factors de risc* i *factors de protecció*. Alguns poden ser biològics i hereditaris, però, s'han identificat també factors de risc i protecció relacionats amb l'entorn social i familiar, com ara el fet de viure en un entorn social molt permissiu o favorable a l'ús de drogues, relacionar-se amb altres persones que prenen drogues, tenir poca vinculació amb l'escola, o procedir d'una família amb poques habilitats per gestionar la seva funció educativa.

Molts programes de prevenció s'han centrat en el fet que els adolescents que utilitzen drogues es relacionen principalment amb altres nois i noies que també són consumidors d'aquestes substàncies. És possible que aquests adolescents no hagin estat capaços de fer front a la *pressió del grup* (amics, companys de l'escola, etc.) per consumir drogues. Per això, força programes preventius es basen en dotar els adolescents d'habilitats per resistir la pressió del grup, ensenyant-los a ser més assertius, mostrant-los l'extensió *real* de l'ús de drogues a l'adolescència (que sovint no és tant freqüent com ells creuen), etc.

En aquest programa, però, ens interessen especialment els factors de risc i protecció familiar. Entre els primers, compten amb suport empíric:

- La manca de supervisió de la conducta dels fills.
- L'escassa definició i comunicació de normes i expectatives de conducta per als fills
- Les pautes de disciplina inconsistents o molt severes.
- La feblesa en els lligams afectius entre pares i fills.



- La baixa vinculació dels fills a la família.
- La pobresa en la comunicació i la interacció pares-fills.
- La presència de conflicte familiar.
- Les actituds i conductes familiars favorables al consum de drogues.

A més, a través de la seva acció educativa, els pares també poden influir sobre altres factors de risc, com ara l'associació amb amics o companys consumidors, la iniciació primerenca en el consum de substàncies o el baix grau de compromís amb l'escola.

Entre els factors de protecció relacionats amb l'entorn familiar, els més consistents d'acord amb la informació disponible actualment són:

- L'existència de vincles emocionals positius entre pares i fills.
- L'existència de normes familiars i pautes de conducta, clares i estables.
- La utilització de mètodes de disciplina positiva per part dels pares.
- La implicació significativa dels pares en la vida dels fills.
- El seguiment i supervisió de la conducta dels fills (activitats fora de casa, relacions i amistats, rendiment acadèmic, etc.).
- L'impuls i suport dels pares a la participació i vinculació dels fills en activitats i instàncies socialitzadores.
- La percepció, per part dels fills, de desaprovació familiar en relació al consum de drogues.

L'avaluació de diferents programes de prevenció familiar ens diu que és possible ensenyar als pares a modificar i millorar les seves habilitats educatives i de gestió familiar, de manera que es redueixin els factors de risc i s'incrementin els factors de protecció als quals estan exposats els seus fills. Dels diferents models d'intervenció que s'han assajat, l'entrenament en habilitats de gestió familiar és el que compta amb major suport empíric pel que fa a l'eficàcia. Aquestes intervencions solen orientar-se a l'aprenentatge i millora d'habilitats com ara: la comunicació pares-fills, la supervisió de la conducta dels fills, l'establiment de normes i límits de conducta, etc.

Diversos estudis d'avaluació indiquen que aquesta mena de programes poden aportar beneficis significatius als nens i adolescents amb dificultats d'adaptació social, i també als seus pares (millora del clima familiar, augment de la percepció d'autoeficàcia educativa, etc.). A més, els seus efectes positius semblen generalitzar-se a altres entorns, com ara l'escola, i perdurar al cap del temps.



A diferència dels programes de prevenció *universals*, destinats a grups sencers de població que no han estat prèviament identificats com a exposats a un risc particular en relació a l'abús de drogues, els programes de prevenció *selectius* s'adrecen a segments de la població delimitats en funció de la seva exposició a un major nombre de factors de risc per a l'abús de drogues, com ara els adolescents que fracassen a l'escola o els fills de persones que abusen de les drogues. Els programes de prevenció selectius consumeixen més recursos, i tenen una cobertura menor que els universals, però, com que s'adrecen a usuaris amb més risc de presentar problemes derivats de l'abús de drogues, ofereixen, a canvi, uns beneficis potencials molt grans.

A casa nostra, pocs programes de prevenció de l'abús de drogues ofereixen intervencions dissenyades i validades a partir de criteris científics. En el cas dels programes de prevenció selectiva, aquesta manca de programes fonamentats científicament és encara més gran.

El programa PROTEGO · ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES vol contribuir a pal·liar la situació anterior, posant a l'abast dels professionals que, d'una manera directa o indirecta, intervenen en la prevenció de les drogodependències, un programa que ha estat dissenyat tenint en compte l'estat actual de coneixements sobre factors de risc i protecció, i després d'haver revisat diferents programes que en altres països s'han mostrat efectius en contextos similars als que s'adreça aquest.

Alhora, PROTEGO és sensible a la nostra realitat social i cultural: ha estat desenvolupat per professionals d'aquí, pensant en la nostra població. D'altra banda, l'aplicació de versions preliminars del programa, així com l'aplicació pilot de la versió definitiva, realitzada a Sant Boi de Llobregat, han permès constatar la seva viabilitat en el context al qual va destinat.

No resulta fàcil, però, posar els programes de prevenció a l'abast dels sectors de població que més se'n podrien beneficiar. Una dificultat important a l'hora d'aplicar intervencions preventives adreçades als pares —en tant que mediadors de la conducta dels fills— està en aconseguir la seva participació i implicació personal. Als Estats Units, la major part dels programes preventius es desenvolupen en connexió amb el context escolar. Als països de la Unió Europea, on el sistema de serveis socials és més desenvolupat i ofereix una cobertura universal, els serveis socials poden jugar també un paper decisiu a l'hora d'oferir actuacions preventives que incideixin sobre els nens i adolescents en situació de risc, directament o, com proposa aquest programa, a través dels seus pares.



Per ser eficaços, els programes de prevenció requereixen una combinació adequada de components informatius, actitudinals i d'aprenentatge d'habilitats. PROTEGO es configura com un programa multicomponent de prevenció familiar, de tipus selectiu, que, posant clarament l'èmfasi en l'aprenentatge d'habilitats, incorpora també aspectes relacionats amb la informació i les actituds.

Finalment, des d'una òptica psicosocial, la preadolescència i l'inici de l'adolescència són moments idonis per implementar intervencions preventives de caire familiar en la població de risc. Més endavant, la creixent autonomia dels fills limita les possibilitats de supervisió i de restricció del contacte amb companys problemàtics per part dels pares. Aleshores, la persistència de problemes de conducta i dificultats d'adaptació provinents d'etapes anteriors pot interferir el procés d'integració social dels adolescents i evolucionar cap a problemes importants. Per tot això, PROTEGO s'adreça al treball preventiu amb pares i mares de preadolescents en risc.



CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA I ORIENTACIONS PER A L'APLICACIÓ

Finalitat

Modificar els factors de risc i protecció de l'entorn familiar per prevenir l'abús de drogues en els preadolescents amb problemes de conducta i els fills de famílies en risc per mitjà de la millora de les habilitats educatives dels pares (comunicació, establiment de normes, supervisió de la conducta), l'enfortiment dels vincles familiars i la clarificació de la posició de la família en relació al consum de drogues.

Estratègia d'intervenció

Desenvolupament de competències (entrenament familiar en habilitats educatives).

Context d'aplicació

Familiar (pares i mares)

Tipus de programa en funció del risc suportat per la població diana

Selectiu.

Grup destinatari

Pares amb fills preadolescents (de 9 a 13 anys), amb risc en els pares o en els fills (usuaris de programes i recursos de serveis socials i altres àmbits: centres oberts, PIRMI, unitats d'adaptació curricular, etc.).

Model teòric

Model ecológicosocial per a l'abús de drogues.

Duració del programa i nombre de sessions

Dos mesos i mig (vuit sessions).



Marc d'aplicació

Programes comunitaris de prevenció de drogodependències, centres oberts per a infants i adolescents, i altres recursos o programes de l'àmbit dels serveis socials, la salut i l'educació.

Vies de captació i derivació dels participants

Diferents recursos i programes de l'àmbit dels serveis socials, la salut, l'educació i la justícia, com ara: serveis d'atenció social primària, centres oberts per a infants i adolescents, serveis d'atenció a la infància i l'adolescència, cases d'acolliment per a dones maltractades, centres d'ensenyament (per als pares d'alguns alumnes amb necessitats educatives especials), centres de salut, centres d'atenció a les drogodependències, etc.

Materials

- Manual amb informació sobre el programa, instruccions per a l'aplicació de les sessions i qüestionaris d'avaluació per als pares i per als fills.
- CD-Rom amb les transparències del programa i informació escrita per donar als pares al final de les sessions. També accessible a: <http://www.pdsweb.org>.

Característiques dels aplicadors

- **Un monitor principal**, encarregat de presentar la informació als pares, guiar la realització dels exercicis, moderar les discussions grupals i aclarir els dubtes relacionats amb els temes tractats.
- **Un monitor auxiliar**, amb funcions d'observació i de suport a la presentació de la informació, les discussions grupals i la realització dels exercicis de modelat i d'assaig de conducta.

El monitor principal ha de tenir formació i experiència pràctica en l'àmbit de la psicologia, a més de coneixements sobre prevenció de les drogodependències. També poden fer aquesta funció altres professionals, com ara treballadors socials, educadors socials, pedagogs, metges, etc., amb formació en drogodependències i familiaritat amb les tècniques de treball amb grups, motivació, discussió, modelat i assaig de conducta (*role-playing*). El monitor auxiliar pot ser un professional amb menys experiència.

Nombre de participants en els grups d'aplicació

De 12 a 15 participants. Grups gaire més petits limiten les possibilitats d'enriquiment a través de les experiències dels altres participants i incrementen el cost relatiu de l'aplicació. Amb més de quinze persones es fa difícil controlar el grup i les sessions: s'ultrapassa el temps previst per als exercicis i els participants veuen reduïdes les seves oportunitats d'intervenció i pràctica.

Altres aspectes metodològics

- **Participació del pare i de la mare.** És del tot recomanable que ambdós pares participin en el programa. Tanmateix, això no sempre és possible, sia pel fet de tractar-se de famílies monoparentals (situació bastant freqüent), per l'alt grau de conflicte existent entre els pares, per l'actitud indiferent d'un d'ells envers l'educació dels fills o per altres motius. D'altra banda, quan participen ambdós pares, cal que ho facin sense establir torns entre ells. És a dir, assistint, tant el pare com la mare, a les vuit sessions del programa.
- **Deures a casa.** Cadascuna de les sessions del programa inclou una o més tasques que els participants han de realitzar fora del lloc d'aplicació. Aquests *deures* entre sessions són un element de generalització i pràctica (en situacions reals) de les habilitats apreses a les sessions. Al final de cada sessió es presenten als participants els *deures* corresponents, la realització dels quals es revisa i es comenta a l'inici de la sessió següent.
- **Creació d'un clima de treball adequat.** És important propiciar un clima grupal formal, però alhora distès, que afavoreixi l'expressió franca de problemes de conducta dels fills i de dificultats personals en la seva educació, així com la participació activa en els exercicis de discussió i de representació de rols. En aquest sentit, convé suggerir al grup l'ús del **tuteig** i facilitar en cada sessió **etiquetes identificatives** (amb el nom de pila) a tots els membres, inclosos els monitors. Això facilita la comunicació entre els uns i els altres i contribueix a crear una xarxa de suport mutu entre els participants. En la mateixa línia, es recomana posar a disposició dels participants un petit **servei de bar** a la sala on s'aplica el programa, amb cafè, sucus o aigua, que es pot completar amb galetes o pastes.
- **Qüestionari d'avaluació per als fills.** Com a part de l'avaluació, el programa contempla l'administració d'un breu qüestionari als fills dels participants, en dos moments diferents. Això requereix l'assistència dels fills d'entre 9 i 13 anys, abans de la primera i de la setena sessió.



- **Servei de *cangur*.** Per tal de facilitar la captació dels participants i contribuir a una bona retenció en el programa, convé establir sistemes que facilitin i incentivin la participació dels pares. En aquest sentit, és molt recomanable oferir als participants un servei gratuït de *cangur* que es faci càrrec dels fills petits durant les sessions. Això pot ser determinant per a la participació en el cas de famílies monoparentals, i augmenta la probabilitat que participin ambdós pares, en la resta de casos.
- **Incentius a la participació.** L'establiment d'un sistema de reforç per l'assistència a les sessions pot contribuir notablement a augmentar la retenció dels participants en el programa. Els incentius poden ser monetaris (un tant per sessió, que es pot reduir en cas d'absentisme) o d'una altra mena, com ara, petits obsequis, vals de compra en comerços, entrades a espectacles, etc. Aquest sistema (utilitzant reforços no monetaris) també pot ser de gran ajuda per garantir l'assistència dels fills abans de la primera i de la setena sessió, perquè responguin el qüestionari d'avaluació.

Requeriments per a l'aplicació del programa

Com la major part de programes de tipus selectiu, l'aplicació de PROTEGO requereix comptar amb la col·laboració estreta d'un o més recursos o serveis que tinguin accés directe a la població destinatària, tant abans com durant l'aplicació del programa. Abans, per gestionar la motivació i captació dels participants, i durant l'aplicació, per fer seguiment de la participació i reduir el nombre d'abandonaments.

Activitats que desenvolupa

Explicacions, discussions en grup, suport grupal, exercicis de *role-playing*, modelat, pràctica d'habilitats i tasques per a casa.

Objectius generals del programa

- Millorar la quantitat i qualitat de la comunicació familiar.
- Augmentar la qualitat de les relacions familiars.
- Disminuir la freqüència i intensitat del conflicte familiar.
- Enfortir els lligams entre pares i fills i la vinculació dels fills a la família.
- Millorar el seguiment i la supervisió de la conducta dels fills.
- Augmentar la utilització de mètodes de disciplina positiva per part dels pares.

- Capacitar els pares per establir normes de conducta dels fills, clares i coherents.
- Millorar la capacitat dels pares per definir normes familiars sobre el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Augmentar la percepció dels fills de desaprovació familiar envers el consum de drogues.
- Augmentar l'ús d'estratègies de resolució de problemes en l'educació dels fills.

Contingut de les sessions

El currículum del programa es desenvolupa al llarg de 8 sessions de 2 hores de duració, amb una freqüència d'aplicació setmanal per a les set primeres sessions. La vuitena sessió és de seguiment, i s'aplica tres setmanes més tard.

La taula següent presenta els continguts de cada sessió:

Sessió	Títol	Contingut
1 ^a	Definició d'objectius de canvi de conducta	Presentació del programa i dels participants Funcions de la família Objectius de l'educació Definir objectius de canvi de conducta
2 ^a	Habilitats de comunicació	Parlem prou amb els fills? Com afavorir la comunicació amb els fills? Habilitats comunicatives Com formular crítiques constructives?
3 ^a	Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars	Origen i importància del conflicte familiar La nostra conducta condiciona la dels altres Hàbits comunicatius i relacions familiars El control de la ira i de les explosions de ràbia
4 ^a	Establiment de normes i límits	Sentit i necessitat de les normes i els límits Estils educatius i interiorització de normes Pautes per establir i comunicar normes i límits Reforçar el compliment de les normes
5 ^a	Supervisió, sancions i vinculació familiar	Millorar la supervisió de la conducta dels fills Pautes per castigar amb seny i comunicar sancions als fills Les bones relacions ajuden a complir les normes Compartir, decidir i fer coses plegats



Sessió	Títol	Contingut
6 ^a	Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues	Transmissió de normes sobre temes sensibles Normes familiars sobre el tabac, l'alcohol i les altres drogues La por a parlar de drogues amb els fills Quan cal parlar de drogues amb els fills? Continguts i actituds per parlar amb els fills sobre drogues
7 ^a	Resolució de problemes	La resolució de problemes en l'educació dels fills La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes Altres punts d'interès per fer front als problemes de conducta Resolució de problemes de conducta
8 ^a	Seguiment	Revisió de l'aplicació, a la vida real, de les habilitats apreses Conclusions i valoracions dels participants Tancament del programa

La primera sessió inclou l'administració d'un breu qüestionari als participants, que es repeteix en la setena sessió, en la qual també s'administra un qüestionari de satisfacció. A més, i com s'ha comentat més amunt, el programa contempla l'administració als fills de 9 a 13 anys dels participants d'un qüestionari, en dos moments diferents, abans de la primera i de la setena sessió.

Avaluació del programa

A fi de valorar els estils educatius dels participants, els canvis que s'hi produeixen amb l'aplicació del programa, i la satisfacció dels pares amb el seu desenvolupament, s'han elaborat uns breus qüestionaris d'avaluació que s'inclouen com a annex en aquest document, amb una sèrie de recomanacions per a la seva administració.

Atès que la percepció dels estils educatius per part dels pares i dels fills no sempre coincideix, hi ha un qüestionari per als pares i un altre per als fills, amb continguts paral·lels. S'inclou, també, un tercer qüestionari de satisfacció dels participants amb el programa —lògicament només per als pares.

Estructura de les sessions

L'aplicació de les sessions del programa segueix l'esquema següent:

1. Benvinguda als participants.
2. Revisió (breu) de la sessió anterior i de la realització dels *deures* per a casa.
3. Presentació dels objectius de la sessió.
4. Desenvolupament dels continguts, alternant la presentació d'informació per part del conductor del grup (sovint complementada amb transparències), amb la realització d'exercicis de discussió en grup i d'assaig de conducta (*role-playing*).
5. Presentació dels *deures* corresponents a la sessió.
6. Tancament de la sessió, lliurant als pares un full amb els punts bàsics relatius als continguts tractats, i anunciant el tema que es treballarà en la sessió següent.













Aquest esquema varia lleugerament en la primera i setena sessió —per la presentació del programa i dels assistents i l'administració dels qüestionaris d'avaluació— i de manera més significativa en la vuitena sessió, on no hi ha aportació d'informació nova.

Les instruccions detallades per a l'aplicació de cadascuna de les vuit sessions es presenten agrupades en dues seccions diferenciades. La primera informa sobre l'equipament necessari per aplicar la sessió, els fonaments que justifiquen la seva inclusió en el programa i els objectius específics que persegueix. La segona secció conté la informació relativa al desenvolupament de la sessió: continguts que cal explicar als pares, instruccions per a la realització dels exercicis, i *deures* per fer a casa. Ambdues seccions contenen diferents apartats, precedits d'unes icones que faciliten la identificació ràpida.

A més, els apartats de la secció relativa al desenvolupament de la sessió informen sobre el temps previst per a la seva aplicació. Aquesta informació s'expressa mitjançant unes xifres que apareixen a la banda dreta de la pàgina. La primera, entre parèntesi, indica els minuts previstos per aplicar l'activitat que s'exposa des d'aquell punt fins al següent dígit entre parèntesi. La segona xifra, entre claudàtors, expressa el temps acumulat. És a dir, els minuts que es preveu que hauran passat des de l'inici de la sessió fins a l'acabament de l'aplicació de l'apartat o activitat corresponent.



Significat de les icones identificatives dels apartats de les sessions

-  Equipament necessari
-  Fonaments de la sessió
-  Objectius específics de la sessió
-  Instruccions per donar la benvinguda als participants
-  Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa
-  Informació per explicar als pares
-  Exercici de discussió en grup
-  Exercici de *role-playing* (assaig de conducta)
-  Llistat d'elements informatius que cal presentar als pares
-  Aplicació d'un qüestionari d'avaluació
-  *Deures* per als pares (per practicar a casa les habilitats apreses en la sessió)
-  Instruccions per al tancament de la sessió

Dubtes que poden sorgir en l'aplicació del programa

1. Quina actitud han de tenir els monitors durant les sessions?

PROTEGO és un programa essencialment orientat a l'aprenentatge d'habilitats, i no pas a la introspecció, l'intercanvi de vivències o la discussió com a font de coneixement. En conseqüència, l'actitud dels conductors durant les sessions ha de ser directiva, però, alhora, empàtica i amable. A tal fi convé: mostrar-se natural, parlar de manera segura,

clara i concisa, usar el «nosaltres» en comptes del «jo», mantenir contacte visual amb els participants, tenir cura de l'expressió corporal, combinar una actitud general serena i tranquil·la amb un cert grau d'entusiasme durant la realització dels exercicis...

2. Com s'han de transmetre la informació als pares? Cal que el conductor la memoritzi abans de cada sessió?

No, no cal, i fer-ho podria ser contraproductiu. Òbviament, els monitors han d'estar ben familiaritzats amb el programa i els seus continguts abans d'iniciar l'aplicació. També és convenient revisar i preparar a fons cada sessió abans d'aplicar-la. El conductor ha de transmetre al grup la informació amb les seves pròpies paraules, adaptant les expressions al nivell de comprensió dels pares, sense caure en la rigidesa ni l'artificialitat. En definitiva, ha d'explicar els continguts informatius (millor amb l'ajuda de transparències), però, no enumerar-los, la qual cosa tampoc seria possible en tots els casos. Així, un dels exercicis de la sisena sessió dóna per fet que el conductor del grup té prou coneixements sobre el tema per respondre de manera adequada a les preguntes improvisades que han de formular els pares.

3. A l'hora de gestionar el temps assignat a les activitats de cada sessió... Cal ser molt estrictes? O bé podem ser flexibles?

El temps proposat per aplicar les diferents activitats de cada sessió és orientador, i es basa en fonaments racionals i en l'experiència adquirida en l'aplicació pilot del programa i d'altres activitats amb poblacions equivalents a les que s'adreça PROTEGO. Aquesta informació s'ha d'utilitzar, no per ajustar-se estrictament al temps previst, sinó per ajudar a gestionar el temps disponible, en el sentit d'evitar desviacions prou importants que no permetin reajustar el temps en les restants activitats de la sessió. En canvi, cal ser molt estrictes amb la puntualitat, tant per iniciar com per finalitzar les sessions.

4. Què s'ha de fer si un participant interfereix el desenvolupament del programa?

■ Persones que intervenen de manera que dificulta la participació dels altres (volen parlar sempre, no respecten els torns de paraula, etc.)

Quan algú intervé de manera que dificulta la participació dels altres membres del grup cal recórrer a la utilització de les tècniques habituals en aquestes situacions, com ara, reforçar les aproximacions cap a la conducta adequada per part d'aquella persona, ignorar sistemàticament les seves conductes distorsionadores, parar compte de no reforçar la conducta que es vol evitar, oferir més atenció als altres participants, etc. Si la situació ho requereix, es poden recordar a la persona les normes de participació en el programa, exposades en la primera sessió, que contemplen l'obligació d'escoltar els



altres, respectar els torns de paraula i adoptar una actitud i un comportament participatiu i col·laborador, tant en les discussions en grup com en els exercicis.

■ **Persones amb trastorns psicopatològics**

Ateses les característiques del programa, convé valorar la no inclusió de persones que presentin trastorns psicopatològics, o altres dificultats que puguin interferir greument el desenvolupament de les sessions. En aquest sentit, cal apel·lar a la seva detecció i filtratge durant el procés de captació dels participants. Aquestes persones poden requerir intervencions més específiques. No obstant això, en cas que es detectin participants amb aquestes característiques un cop iniciada l'aplicació del programa, una alternativa pot consistir en convidar aquestes persones a canviar la seva participació en el mateix per una atenció més personalitzada, com ara un temps individual d'atenció.

5. Com estimular la participació dels assistents?

Sens dubte, els pares que participen de manera activa en les activitats de les sessions tenen més oportunitats de millorar les seves habilitats educatives i d'assolir els objectius del programa. Per estimular la participació dels assistents, el conductor del grup pot usar els mètodes següents:

- Explicar el sentit de les activitats que es proposen en les sessions.
- Raonar la importància de participar de manera activa en les activitats i els inconvenients de no fer-ho.
- Estimular i reforçar la participació i els intents de millora dels pares. La mirada, els elogis, les expressions d'assentiment, són maneres adequades de reforçar conductes.
- Recordar el compromís assumit en la primera sessió a través de l'acceptació de les normes del programa, una de les quals implica l'adopció d'una actitud i d'un comportament participatiu i col·laborador en les discussions en grup i en la resta d'exercicis.
- Sol·licitar directament, de tant en tant, l'opinió o la intervenció de les persones que no acostumen a participar de manera espontània.

6. Com obtenir més profit dels exercicis d'assaig de conducta (*role-playing*)?

L'assaig de conductes a través de la representació de situacions és un element clau per a l'aprenentatge i millora de moltes de les habilitats educatives que es treballen en aquest programa. Es poden obtenir més beneficis de la realització d'aquests exercicis si es tenen en compte les consideracions següents:



- Treballar sobre situacions versemblants.
- Explicar el fonament d'aquesta mena d'exercicis: millorar l'execució de determinades habilitats en la vida real, mitjançant la seva pràctica en situacions imaginàries (representades) i protegides (fer-ho *malament* no té conseqüències negatives i ajuda a fer-ho millor en situacions reals).
- Centrar-se en la millora d'un o dos aspectes de la conducta cada vegada.
- Avançar en la millora de la conducta assajada pel mètode d'aproximacions graduals, reforçant en cada intent els progressos assolits.
- Evitar que els participants en un exercici de *role-playing* mantinguin entre ells una relació estreta prèvia (per exemple: evitar que els cònjuges participin tots dos alhora en el mateix exercici).
- Si l'execució d'un participant és molt deficient i no millora amb el *feedback* que se li facilita, incorporar procediments d'imitació de models abans que la persona torni a assajar la conducta. Un participant més eficient (o el conductor del grup i/o el monitor auxiliar) poden fer la funció de models a imitar.

7. Què fer si els participants no fan els *deures*?

L'assignació de tasques que els participants han de realitzar fora del lloc d'aplicació constitueix un element important d'aquest programa, atès que contribueix a la generalització, en situacions reals, de les habilitats apreses a les sessions. Quan un o més participants no fan els *deures*, convé:

- Indagar els motius que ho han impedit o que ho dificulten, i ajudar a trobar solucions si s'escau.
- Tornar a explicar el sentit i la utilitat dels *deures* per fer fora de les sessions.
- Recordar que les normes de participació en el programa estableixen, entre d'altres, l'obligació d'adoptar una actitud participativa i col·laboradora, practicant a casa les habilitats apreses en les sessions i compartint amb el grup les experiències que se'n derivin.
- Explicar que l'incompliment de les normes del programa (en aquest cas, no fer els *deures* a casa) suposa un perjudici per al conjunt del grup i no tan sols per a la persona que les incompleix.
- Reforçar en cada sessió el compliment de l'obligació de fer els *deures*, i l'esforç i responsabilitat que això implica.



8. Com evitar sorpreses indesitjables?

■ Abans d'iniciar el programa

- Comprovar que l'espai on s'han d'aplicar les sessions reuneix condicions suficients d'adequació (amplitud, temperatura, llum, sorolls, etc.) i de disponibilitat dels elements necessaris (cadires, retroprojector, pissarra, retoladors, etc.).
- Determinar les dates i l'horari més idoni per a cada aplicació del programa, en funció de la disponibilitat i necessitats dels participants.
- Familiaritzar-se bé amb els materials del programa.

■ Abans d'aplicar cada sessió

- Revisar amb detall i profunditat els continguts de la sessió.
- Arribar amb prou antelació per preparar la sala (disposició dels elements, climatització, etc.), comprovar el funcionament de l'equipament (retroprojector, retoladors, etc.) i poder resoldre qualsevol eventualitat abans d'iniciar la sessió.



CONTINGUT DE LES SESSIONS

DEFINICIÓ D'OBJECTIUS DE CANVI DE CONDUCTA



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Carpetes o altres suports per tal que els assistents puguin escriure les respostes al qüestionari d'avaluació inicial.
- ▶ Qüestionaris d'avaluació (Pre-test per als pares) i llapis (tants exemplars com assistents).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

*Per tal de mantenir la motivació dels pares per participar en el programa i garantir un funcionament adequat de les sessions de treball, aquests han de conèixer les característiques i els objectius de **PROTEGO**. També cal establir un consens sobre les normes per participar-hi. D'altra banda, el primer requisit per avançar en la modificació de conductes (pròpies, dels fills o de la parella) consisteix a definir correctament els objectius de canvi desitjats.*



Objectius específics

- ◆ Donar a conèixer les característiques bàsiques del programa **PROTEGO** i les regles de funcionament del grup.
- ◆ Prendre consciència de la funció socialitzadora de la família i de les seves dimensions principals: suport i control.
- ◆ Aprendre a definir objectius realistes de canvi de la conducta dels fills.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(10') [10']

Benvinguda als participants

Saludar els participants amb naturalitat i cordialitat a mesura que arriben. Demanar-los el nom i cognoms (anotar-los al registre d'assistència) i donar-los una etiqueta amb el nom, demanant que se la posin. Tot seguit, convidar-los a servir-se una beguda si ho desitgen i a ocupar un lloc (seure).



(5') [15']

El programa PROTEGO

Benvinguda i presentació. El conductor principal dóna la benvinguda al grup i es presenta, explicant breument la seva experiència professional i la seva funció en el programa: presentar la informació i les activitats de les sessions de treball, moderar les discussions grupals i aclarir dubtes relacionats amb els temes tractats.

Després es presenta el conductor auxiliar, que explica que fa funcions d'observador i d'ajudant (i, per tant, no sempre participarà activament en les sessions).

Educar els fills és una tasca difícil. Els mestres, per exemple, han d'estudiar tres o quatre anys a la Universitat per aprendre el seu ofici, però ningú no ens ensenya a "fer de pares", tot i que el paper educatiu de la família és tant o més important que el de l'escola. **PROTEGO** és un programa per ensenyar als pares a fer front a algunes de les dificultats en l'educació dels fills.



(15) [30']

Aplicació del qüestionari d'avaluació als pares (Pre-test)

Explicar les característiques i funcions d'aquesta avaluació:

- Ajudar a adaptar els continguts a les necessitats concretes dels participants.
- Ajudar a conèixer, un cop finalitzat el programa, fins a quin punt ha servit per respondre aquestes necessitats.
- Aclarir que la informació recollida és absolutament confidencial.

Mostrar el full d'avaluació pre-test per als pares (TRANSPARÈNCIA O PISSARRA), llegir les preguntes i fer les indicacions necessàries per facilitar la resposta d'aquells participants que puguin tenir problemes de comprensió del text escrit.



(10') [40']

Característiques de les sessions

Explicar breument les característiques del programa:

- **Dates i horari** de les sessions. Insistir en la puntualitat i en el fet que, si algú arriba tard, perjudica tot el grup i no tan sols a ell mateix. (PROJECTAR UNA TRANSPARÈNCIA O ESCRIURE A LA PISSARRA LES DATES I HORARI DE LES SESSIONS).
- **Contingut de les sessions:**
 - 1 Avui ens coneixerem una mica i parlarem d'allò que ens preocupa de l'educació dels fills.
 - 2 El proper dia parlarem d'algunes de les dificultats per comunicar-nos amb els fills i amb altres membres de la família i aprendrem a fer front a aquestes dificultats.
 - 3 En la tercera sessió practicarem diverses maneres de millorar les relacions a la família i d'evitar discussions i conflictes.
 - 4 En la quarta, tractarem sobre com fer més efectives algunes normes familiars de convivència i com establir límits al comportament dels fills.
 - 5 En la cinquena sessió aprendrem com podem conèixer millor què fan els fills i, també, com es pot sancionar de manera sensata i efectiva l'incompliment de les normes per part dels fills i, com vincular-los més estretament a la família.
 - 6 En la sisena, aprendrem a negociar i portar a la pràctica les normes familiars en relació amb punts conflictius, com ara els relacionats amb les conductes sexuals, el consum de tabac, d'alcohol o d'altres drogues per part dels fills.
 - 7 En la setena, aprendrem algunes estratègies per resoldre els problemes que es presenten en l'educació dels fills.
 - 8 La vuitena sessió tindrà lloc algunes setmanes després d'haver acabat la sessió anterior, i té l'objectiu d'analitzar l'experiència dels participants a l'hora d'aplicar a la vida diària de la família tot allò que s'hagi après durant el programa.

Explicar al grup que en cada sessió aprendran alguna habilitat pràctica, útil en l'educació dels fills, i que al final de cadascuna se'ls proposarà que practiquin a casa alguna de les coses apreses aquell dia. Aquests **deures per fer a casa** són molt importants per aprendre a fer front a les dificultats educatives de la vida diària, les quals seran discutides també aquí, en les sessions posteriors.



(3') [43']

- Demanar l'opinió dels membres del grup sobre la proposta. Pensen que aquests continguts seran apropiats? S'esperaven això? Voldrien tocar algun altre tema?



(10') [53']

Normes de funcionament del programa

Explicar als participants que en aquest programa és molt important que no es limitin a escoltar. Ans al contrari, s'espera d'ells que **participin activament** i que comentin els seus punts de vista. També cal explicar que en totes les sessions es faran **debats** o discussions en grup i també **exercicis** per posar en pràctica el que es va aprenent. Tot això fa imprescindible respectar algunes regles. Són les normes de participació en el programa. Mostrar i comentar la llista següent: (TRANSPARÈNCIA O PISSARRA)



Normes de participació en el programa PROTEGO

- 1 **No comentar fora del grup les opinions personals dels altres assistents.** Així, tothom es trobarà còmode i podrà explicar amb franquesa els seus punts de vista.
- 2 **Escoltar i respectar totes les opinions dels altres, encara que no coincideixin amb les pròpies.** Lògicament, però, es pot expressar el desacord.
- 3 **Respectar el torn de paraula.** No intervenir fins que l'altre hagi acabat de parlar.
- 4 **Adoptar una actitud i un comportament participatiu i col·laborador.** Tant en les discussions en grup com en els exercicis.
- 5 **Fer els "deures" a casa.** Practicar a casa les habilitats apreses en les sessions i compartir amb el grup les experiències que se'n derivin.
- 6 **Ésser puntuals. Arribar cinc minuts abans de l'inici de cada sessió.** Començar i acabar les sessions a l'hora prevista.
- 7 **Assistir a totes (a les vuit) les sessions del programa.** Si hi ha parelles que conviuen, no s'hi val fer tornos. El compromís de participació és individual.



(2') [55']

- Demanar als pares si tenen dubtes. Aclarir-los si s'escau, i demanar que es comprometin amb la resta del grup a complir aquestes normes.



(20') [75']

Presentació dels participants

- Demanar als pares i mares que es presentin, però d'una manera una mica diferent de l'habitual: Cadascú presentarà un altre membre del grup.
- Demanar que s'agrupin per parelles, procurant que no estiguin formades pels cònjuges o equivalents. Demanar que cadascú reculli informació sobre l'altra persona: com es diu, quants fills té, quines coses li agraden, etc. Donar 5 minuts per completar la recollida d'informació.
- Després, que intervinguin un per un per presentar la *parella*.



(6') [81']

Funcions de la família

Explicar que ara parlarem una mica sobre el paper de la família en l'educació dels fills. De vegades pensem que l'educació és responsabilitat de l'escola. Això és bastant cert per al que fa a l'adquisició d'algunes habilitats (llegir, escriure, fer operacions matemàtiques, etc.) i coneixements (Història, Ciències Naturals, etc.), però hi ha altres aprenentatges que no poden fer-se només a l'escola, com ara:

- Aprendre a conviure i a respectar els altres.
- Acceptar certes obligacions (respectar la propietat dels altres, col·laborar en les feines de la llar, ajudar altres membres de la família quan tenen problemes, etc.),
- I, en general, tot allò que té a veure amb el fet d'aprendre a viure en societat.

La família té un paper clau en l'educació dels fills per tal que, quan siguin adults, puguin ser persones capaces de viure en societat, autònomes i sanes. En aquest sentit, les dues funcions primordials de la família són el suport i el control:



- **Suport.** No sols ajudant al benestar físic dels fills (aliment, vestit, aixopluc), sinó també manifestant-los afecte, comprensió i aprovació. Tots necessitem aquest suport de la família, que es manifesta especialment en situacions crítiques, com ara quan hi ha un membre de la família malalt, amb problemes a la feina, etc.
- **Control.** Des que els fills són ben petits, els pares intenten exercir certa disciplina sobre ells. És així com aprenem certes *regles de funcionament* de la vida diària.

Moltes de les dificultats a què han de fer front els pares en l'educació dels seus fills passen per trobar un punt d'equilibri entre les funcions de control i de suport:

- Una família que només donés suport, però no exercís cap control sobre els fills, estaria sobreprotegint-los (*malcriant* els fills).
- Una família que només exercís control, però no oferís prou suport, estaria actuant de forma repressiva i autoritària.
- Oferir suport i control de manera equilibrada fa que la família sigui *enfortidora*, ajudant així que els fills es facin autònoms i, al mateix temps, responsables.



(1') [82']

Objectius de l'educació dels fills

Encara que no sempre en tinguin consciència, els pares van fixant-se objectius en l'educació dels seus fills. Moltes vegades, aquests objectius semblen difícils d'assolir, i apareixen problemes que no sabem com resoldre.



(12') [94']

- Demanar als participants que comentin alguns dels problemes que tenen en l'educació dels seus fills. Demanar que parlin de problemes concrets que els preocupin en relació al comportament dels seus fills a casa o a l'escola, a les seves relacions amb ells, etc. Si cal, orientar la discussió suggerint alguns problemes concrets relacionats amb la participació en activitats domèstiques, el rendiment escolar, etc.
- **ESCRUIRE A LA PISSARRA** una "llista de problemes de conducta dels fills", i no esborrar-la. S'utilitzarà en l'exercici següent.



(8') [102']

Definint els objectius del canvi de conducta

Comentar que ara que ja coneixem alguns dels problemes que els preocupen en relació al comportament dels seus fills, mirarem de definir millor aquests problemes, de manera que ens ajudi a trobar possibles solucions. MOSTRAR ELS SEGÜENTS PUNTS EN TRANSPARÈNCIA (OPTATIU).

■ Definir operacionalment el problema i els objectius de canvi.

En primer pas per trobar solucions als problemes consisteix a ser molt precisos al definir les conductes que els constitueixen i els canvis que voldríem que es produïssin. Per exemple: En comptes de dir *"el meu fill no fa res a casa"*, es pot proposar l'objectiu *"vull que ajudi a parar taula"* o *"vull que baixi les escombraries cada nit"*. En comptes de dir *"el meu fill ha de deixar de ser un desordenat"*, podem dir *"vull que cada dissabte endreci i escombri la seva habitació"*. En comptes de dir *"Voldria que fos més pacífic"*, dir *"Vull que deixi de pegar als seus germans"*.

■ Plantejar objectius assolibles.

Un altre aspecte important per solucionar els problemes relacionats amb la conducta dels fills és que els objectius de canvi que ens plantegem siguin assolibles, i, per tant:

a) Realistes i adequats.

Així, per exemple, no s'hauria d'impedir que els fills veiessin els seus amics (no és adequat privar-los d'una necessitat social), però sí que es pot exigir que un fill adolescent torni a casa a una hora determinada.

b) Observables.

Els canvis buscats en la conducta dels fills han de ser observables pels pares, directa o indirectament. Així, no podem veure si el fill està atent a classe, però sí que podem comprovar si dedica temps a estudiar o a fer els deures a casa, si treu bones notes, o podem preguntar al tutor de l'escola sobre la conducta del fill a classe, etc.

c) Mesurables.

És a dir que es pugui saber si s'han assolit o no. Per exemple, si volem que el fill arribi més d'hora a casa, hem de determinar quina ha de ser l'hora màxima de tornada.



(16') [118']

- Repassar, amb la participació del grup, la "llista de problemes de conducta dels fills" anotada a la pissarra i proposar la redacció d'objectius de canvi de conducta que compleixin les condicions descrites.
- Discutir, entre tots, 2 o 3 problemes de la llista.
- Després, demanar a cada un dels participants que defineixin de nou els objectius de canvi de conducta per als seus fills: "Qui ha proposat aquest problema?, Quins objectius de canvi podria proposar?".



(1') [119']

Deures a casa

*Demanar als participants que pensin **quins són els canvis més importants que cadascú voldria que fessin els seus fills**. Dir que tinguin en compte, a l'hora de fer-ho, tot allò que han après avui. Recordar que en la propera sessió ho comentarem.*



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar als participants una còpia del full d'informació resumida de la sessió. Acomiadar el grup agraint-los l'assistència i participació, anunciant el tema i els objectius de la propera sessió, i demanant que col·laborin essent puntuals. Demanar també que, abans de sortir, deixin l'etiqueta amb el seu nom damunt la taula.

HABILITATS DE COMUNICACIÓ



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors del grup.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

Amb les dificultats de comunicació familiar (interacció inadequada o escassa) no n'hi ha prou per explicar l'abús de drogues. Tanmateix, la seva relació amb la manca d'autoestima i l'empitjorament del clima familiar —un factor de risc reconegut per al consum de drogues— li atorguen una gran importància preventiva i justifiquen el fet que siguin incloses i treballades en aquest programa. Alhora, un bon clima familiar (relacions familiars satisfactòries) constitueix un factor de protecció.



Objectius específics

- ◆ Identificar de què parlem amb els fills i quines dificultats trobem per fer-ho.
- ◆ Augmentar la comunicació amb els fills i la seva qualitat.
- ◆ Identificar i millorar els propis hàbits comunicatius.
- ◆ Aprendre a fer crítiques constructives.
- ◆ Aprendre a acceptar, valorar i treure profit de les crítiques rebudes



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(5') [5']

Benvinguda als participants

- Saludar els participants a mesura que arriben, convidant-los a servir-se una beguda si ho desitgen i a seure. Demanar-los que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Agrair el fet d'arribar a l'hora, recordant que això beneficia tot el grup. Altrament, recordar que una de les normes del programa és arribar cinc minuts abans de l'inici de la sessió, explicant de nou el sentit i la importància d'aquesta norma i encoratjant el grup a complir-la.



(15') [20']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats en la sessió anterior i revisar la realització de les tasques per a casa assignades en la sessió anterior: Les han fet? Com els hi ha anat? Si no les han fet, per què? etc. Reforçar els qui les hagin fet (agrair-los la col·laboració i reconèixer-los l'esforç) i encoratjar els qui no les han fet perquè les facin, recordant-los el seu sentit (transferir el que aprenen en les sessions a la vida real). Aclarir dubtes puntuals, si n'hi ha.



(1') [21']

Presentació dels objectius de la sessió

Avui parlarem de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(1') [22']

Parlem prou amb els fills? De què parlem? Quines dificultats trobem?

Gaudir d'una bona comunicació en família (tant entre els pares com entre pares i fills) és molt important. Afavoreix la cohesió familiar i la bona relació entre els membres, fa possible l'ajuda mútua i permet exercir d'una manera més eficaç l'acció educativa dels pares.



(20') [42']

2

- Formular al grup les preguntes següents: (ANOTAR LES RESPOSTES A LA PISSARRA).
 - a) L'últim cop que van tenir una conversa amb els fills, de què van parlar?
 - b) Amb quina freqüència solen parlar —**tenir converses**— amb els fills?
/ Quasi cada dia / Un cop a la setmana / Un cop al mes / Menys sovint /
 - c) Durant els darrers tres mesos, han parlat alguna vegada amb els fills sobre:
 1. La relació amb els seus amics (o amb un de concret)?
 2. La sida? (per exemple, sobre com es pot contagiar i com no)
 3. Alguna cosa relacionada amb el tabac, l'alcohol o les altres drogues?
 4. Què fan amb els seus amics?
 5. Música? (exemple: un tipus de música o un grup musical que els agrada)
 6. L'opinió dels seus amics sobre algun tema concret?
 7. La seva parella o algun tema relacionat? (ex.: d'algú que els agrada)
 8. Alguna cosa relacionada amb els estudis?
 9. Les relacions sexuals o alguna cosa relacionada? (ex.: preservatius)
 - Els sembla important parlar d'aquests temes amb els fills? Per què?
 - Hi ha altres temes que considerin important tractar-los amb els fills.

Alguns temes són més incòmodes o més difícils de tractar amb els fills que altres. Alhora, és sobre aquests temes —sovint importants— que costa més rebre informació real o significativa dels fills: què pensen de debò, què senten, què els atreu, què els fa por, de què dubten, etc. Aleshores, és més difícil orientar-los en la presa de decisions.



(6') [48']

Com afavorir i millorar la comunicació amb els fills?

Assolir una comunicació fluida i una relació d'intimitat i confiança amb els fills depèn, en bona part, de la conducta dels pares. Principalment, dels següents aspectes: (MOSTRAR TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA)



1. **Establir rutines comunicatives mínimes.** Saludar quan s'arriba a casa. Dir bon dia i bona nit. Avisar quan se surt de casa, dir on es va, quan es preveu tornar, etc.
2. **Saber trobar espais i oportunitats per parlar.** Sobre això convé preguntar-se: Tenim un temps i un espai habitual per parlar amb el fill? Hi ha algun moment en què estic especialment accessible al fill? Quan?
3. **Fer que els fills se sentin escoltats.** Mostrar interès real pel que diuen i per les coses que els interessen o els preocupen. Deixar parlar sense interrompre i sense donar consells immediatament. Parafrasejar per comprovar que hem entès bé el missatge. Mostrar atenció (mirada, postura, distància, etc.).
4. **Demostrar als fills que poden expressar les seves inquietuds, opinions i sentiments sense ser menystinguts o ridiculitzats.** Tant sobre coses banals (música, roba...) com importants (amics, parella, sexualitat, estudis, drogues...). Evitar fer comentaris com ara: *Això et passa per beneit! A tu et sembla que això és normal?* o *Canvies de xicot cada mes i et deprimeixes com si hagués estat l'amor de la teva vida!* o *"Aquesta música és horrible! Com pot agradar-te!"*.
5. **Prendre la iniciativa.** Bé fent preguntes als fills, bé parlant amb ells de nosaltres i de les nostres coses —sense allargar-nos gaire—. Per exemple: En tornar de la feina el pare li comenta al fill *"Avui he tingut un dia molt dur, perquè... (tal i tal). I a tu, com t'ha anat? Què has fet avui?"*



(2') [50']

Habilitats comunicatives

Fer de pares és més fàcil si ambdós pares saben comunicar-se de manera adequada i es donen suport mútuament en els seus esforços per educar els fills. El primer pas per treballar plegats i afavorir una bona comunicació familiar —entre pare i mare i entre pares i fills— consisteix a disposar d'habilitats comunicatives, tant per parlar com per escoltar.

Això implica:

- a) Que cadascú identifiqui els seus punts forts i els seus punts febles,
- b) Establir objectius personals de canvi en relació a aquests punts i,
- c) Iniciar un canvi efectiu de conductes orientat a la millora (augmentar els punts forts i reduir els febles).



(14') [64']

2

- Llegir la llista d'hàbits comunicatius POSITIUS (MOSTRAR EN TRANSPARÈNCIA O A LA PISSARRA), demanant al grup que pensi si els apliquen amb els fills i la parella.
- En acabar, demanar que cadascú pensi quins hàbits hauria d'esforçar-se més a aplicar, i que seleccioni els dos que consideri més importants per a ell.
- Convidar els participants a fer públics els hàbits que han seleccionat. Animar-los a posar-los en pràctica des d'avui, sense oblidar, però, tota la resta.



Hàbits comunicatius positius

Quan parlem

1. Definir de manera clara el motiu de conversa o preocupació: «Has fet campana», «Has suspès cinc assignatures» i/o què esperem que faci l'altra persona. Per exemple: "No posis el volum de la tele més alt del 3, i després de sopar, baixa les escombraries" en comptes de "Porta't bé mentre som fora".
2. Tractar un sol tema cada vegada. No barrejar temes.
3. Centrar-nos en el present, sense remoure el passat.
4. Utilitzar la primera persona per referir-nos al problema, explicant com ens sentim: «Estic molt preocupat pel fet que hagi suspès el mateix que el trimestre anterior».
5. Comprovar si l'altra persona ens entén. Si no ens ha entès bé, tornar a explicar el mateix amb altres paraules.
6. Animar l'altra persona a donar el seu punt de vista o opinió.

Quan escoltem

1. Escoltar l'altra persona amb atenció.
2. Expressar que prestem atenció: assentint amb el cap, mirant a la cara, etc.
3. Procurar comprendre l'altra persona, què diu i com se sent.
4. Resumir de tant en tant el missatge de l'altra persona per indicar que l'escoltem i comprovar que l'haguem entès bé: «Si ho he entès bé, et preocupa la reacció dels teus amics quan els diguis que has de marxar perquè els teus pares...».



(12') [76']

- Llegir les llistes d'hàbits comunicatius NEGATIUS (MOSTRAR EN TRANSPARÈNCIA O A LA PISSARRA), demanant als membres del grup que pensin si els utilitzen.
- En acabar, demanar que cadascú pensi quins d'aquests hàbits negatius acostuma a utilitzar, i que seleccioni els dos que consideri més important evitar.
- Convidar els participants a fer públics els hàbits seleccionats. Animar-los a posar especial atenció per deixar d'utilitzar-los des d'avui.



Hàbits comunicatius negatius

Quan parlem

1. Generalitzar (*"tu sempre", "tu mai...", "ni estudies, ni ajudes a casa, ni res"*).
2. Criticar la persona, en comptes de la seva conducta. Per exemple: *"No has fet els deures i tampoc no has fet el teu llit"*, en comptes de: *"Ets un gandul"*.
3. Cridar, aixecar la veu per fer-nos sentir.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonyir, amenaçar, retreure, ridiculitzar: *«acabaràs amb mi», "ximpleries, no saps què dius..."*
5. Endevinar, pressuposar: *«ja sé que tu...»* o *«tu el que voldries és que...»*
6. Usar el sarcasme o la ironia: *"fins i tot tu ho hauries pogut fer"*

Quan escoltem

1. Pensar en altres coses mentre ens parlen (ex.: la llista de la compra, la feina, etc.) o intentar posar atenció a dues coses alhora: el que ens estan dient i una altra activitat que requereix la nostra atenció: cuinar, fullejar el diari, el telenotícies, etc.
2. Mostrar impaciència. Interrompre. No deixar acabar de parlar.



(2') [78']

Crítiques corrents *versus* crítiques constructives

Una CRÍTICA és **una opinió, sobre alguna persona o alguna cosa**. Aquesta opinió pot ser positiva: *"Ho has fet molt bé"*, o negativa: *"Tens un caràcter insuportable"*.

A la pràctica, però, les crítiques acostumen a ser **generalitzacions**, sovint **negatives**, sobre una altra persona i/o la seva conducta, **sense aportar suggeriments sobre la manera de millorar**. Criticar així no resulta gens útil, i fins i tot pot ser negatiu.

Per sort, hi ha un tipus de crítiques molt més útils. Són les **CRÍTQUES CONSTRUCTIVES**, que consisteixen a donar **informació** a una persona sobre la seva **conducta concreta** en una **situació determinada**, comentant els **aspectes positius** i oferint **suggeriments per canviar els negatius**, de manera que pugui ajudar-la a millorar la seva conducta futura davant situacions similars.



(8') [86']

Com criticar de manera constructiva?

Comentar els següents punts bàsics (TRANSPARÈNCIA O PISSARRA):

1. **Recordar que expressem una opinió** —la nostra— sobre l'actuació de l'altra persona en una situació concreta. Per tant, la millor manera de començar és amb expressions com ara: «*Em sembla*», «*Jo crec*», «*Jo diria*», etc.
2. **Primer, els aspectes positius**. A tothom li agrada que li diguin que ho fa bé. Començar destacant els aspectes positius situa l'altra persona en millor disposició per acceptar els negatius, i demostra que no hem anat "a enxampar-la". Exemple: "*Has començat fent-li saber que estàvem satisfets dels canvis que ha fet des que vam parlar amb ell. Crec que això ha estat decisiu per poder parlar també de les coses que encara no ha canviat, sense que s'esverés, com ha fet altres vegades*".
3. **Descriure amb precisió la conducta de l'altre, sense posar-li etiquetes**. Es tracta d'ajudar l'altra persona a ser més conscient de la seva conducta. Per tant, els comentaris genèrics no serveixen. Cal precisar. Així, en comptes de dir "*ho has fet millor*" o "*te n'has sortit bé*", seria millor: "*Ha estat bé que miresis de no aixecar la veu. Només ho has fet un cop. A més, has tractat un únic tema —el fet d'arribar tard— sense barrejar-hi altres qüestions*".
4. **Proposar alternatives**. Convé acompanyar la crítica amb suggeriments. Cal, però, descriure de manera clara i precisa la conducta alternativa que proposem. Per exemple: «*Vas fer bé de centrar-te en un sol tema i escoltar la seva versió. Però, en comptes de dir-li "confio que no torni a passar" crec que hauries d'haver estat més precís sobre com esperem que es comporti. Potser podies haver-li dit: "espero que si en una altra ocasió no pots arribar a l'hora pactada, ens truquis abans per telèfon". Que et sembla a tu?*»



(4') [90']

Com treure profit de les crítiques constructives?

Quan rebem una crítica —per exemple, la parella critica com hem resolt una situació educativa— convé recordar que això ens pot ajudar a millorar la nostra conducta en el futur. Per això quan es rep una crítica constructiva cal (TRANSPARENCIA O PISSARRA):

1. **Escoltar de debò.** Hi ha persones a les quals els molesta molt rebre crítiques. Tanmateix, una crítica (sobretot si és constructiva) és una oportunitat d'aprenentatge per al futur. Per tant, convé escoltar-la amb atenció i avaluar-la, evitant adoptar actituds defensives, com ara, donar una resposta immediata.
2. **Comprovar si hem entès bé el missatge.** Repetir amb les nostres paraules el que ens han dit, demanant que l'altra persona ens confirmi si és això el que volia dir.
3. **Decidir què farem.** Les crítiques ens poden ajudar a millorar la nostra conducta futura en situacions similars. Quan rebem una crítica, cal valorar si és adequada o no. Si trobem que ho és, cal decidir què farem diferent la propera vegada.

Dir als participants que ara anem a **posar en pràctica tot el que hem après avui sobre comunicació** (hàbits que cal usar i els que s'han d'evitar i com fer crítiques constructives).



(25') [115']

- Demanar als participants que pensin en una d'aquestes situacions:
 - a) L'última vegada que va criticar la conducta de la parella envers un fill, o
 - b) L'últim cop que va criticar la conducta d'un fill.
- Demanar **dos voluntaris per representar una crítica constructiva** a partir de la situació que exposi un d'ells. **Demanar als participants que aportin crítiques constructives.** El conductor modularà les crítiques, si s'escau, i centrarà l'atenció en un únic aspecte (màxim dos) que s'hagi de millorar.
- Repetir (una o dues vegades) la representació de la situació incorporant-hi el(s) suggeriment(s).
- **Repetir el procés amb altres voluntaris**, fins exhaurir el temps previst.



(4') [119']

2

Deures a casa

Mostrar els textos en negretes (TRANSPARENCIA O PISSARRA) i completar l'explicació dels "deures" als participants, encoratjant-los per començar ja (avui mateix) a fer les activitats que impliquen:

1. **Parlar cada dia amb els fills.** Demanar als pares que, d'ara endavant, parlin cada dia uns minuts amb els fills (sobre qualsevol tema). Si no es pot fer en persona (per exemple: separació i els fills viuen amb l'altre pare), fer-ho al menys per telèfon.
2. **Escollir un tema (difícil o important) i fixar una data límit per tractar-lo amb el fill durant els 30 dies següents.** Demanar que, d'ara fins a la propera sessió, cadascú esculli un tema (dels difícils i importants) sobre el qual no hagi parlat mai amb els fills (o molt poc) i que consideri que fora bo parlar-n'hi ara. Després, fixar una data límit per fer-ho (no més enllà d'un mes). Per exemple: la propera vegada que anem tots dos sols al futbol. Òbviament, complir el compromís adquirit.
3. **Revisar cada dia els progressos en la comunicació amb els fills i la parella.** Demanar als pares que, des d'avui mateix, procurin millorar la manera de donar i rebre crítiques i els seus hàbits comunicatius amb els fills i amb la parella, posant especial atenció als dos que cadascú ha de potenciar més i als dos que més ha d'evitar. Revisar els progressos diàriament —sols o amb la parella—. La segona opció permet practicar el que han après sobre crítiques constructives.



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar als participants una còpia del full d'informació resumida de la sessió. Acomiadar el grup agraint-los l'assistència i participació, anunciant el tema i els objectius de la propera sessió, i demanant que col·laborin essent puntuals. Demanar també que, abans de sortir, deixin l'etiqueta amb el seu nom damunt la taula.



REDUCCIÓ DELS CONFLICTES I MILLORA DE LES RELACIONS FAMILIARS



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Transparències de la sessió anterior sobre els hàbits comunicatius positius i negatius (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

La qualitat de les relacions pares-fills és un aspecte important que cal treballar en la prevenció familiar de les drogodependències. Les relacions familiars satisfactòries i la presència de lligams positius entre pares i fills actuen com a factors de protecció per al consum de drogues. Al contrari, les relacions familiars conflictives i la incomprensió paterna cap als fills —en definitiva, la pobresa en les relacions, per escasses o per dolentes— constitueix un factor de risc.



Objectius específics

- ◆ Comprendre la importància d'afavorir unes relacions familiars satisfactòries.
- ◆ Aprendre maneres de reduir la freqüència i la intensitat dels conflictes familiars.
- ◆ Aprendre a expressar i manifestar l'enfado de manera positiva.
- ◆ Aprendre a identificar la ira i mantenir-la sota control.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(5') [5']

3

Benvinguda als participants

- Saludar els participants a mesura que vagin arribant, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demanar que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Agrair el fet d'arribar a l'hora, recordant que això beneficia tot el grup. Altrament, recordar que una norma del programa és arribar cinc minuts abans de l'hora d'inici de la sessió, explicant de nou el seu sentit i encoratjant a complir-la.



(12') [17']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats durant la sessió anterior i revisar el compliment de les tasques assignades: Les han fet? Per què? Com els hi ha anat? etc. Reforçar els qui les hagin fet i encoratjar els qui no les han fet perquè les facin. Aclarir dubtes i, si s'escau, recordar-los alguns punts importants de la sessió anterior.



(1') [18']

Presentació dels objectius de la sessió

Avui parlarem de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(3') [21']

Conflicte familiar. Origen i importància

La relació pares-fills és una font de conflictes potencials molt variats. Els més freqüents i més intensos tenen a veure amb l'exercici de la funció de control dels pares sobre la conducta dels fills i els intents d'aquests per eludir aquest control. Això, ja és aplicable a la infància, però assoleix la seva màxima expressió durant l'adolescència.

És important limitar al màxim els conflictes familiars (entre els pares, entre els fills, i entre pares i fills), tant en intensitat com en freqüència. Si són persistents o molt intensos, poden afectar de manera negativa la qualitat de les relacions familiars. Això, comporta:

- a) El **deteriorament de la comunicació**.
- b) La **pèrdua de valor dels pares com a referents de conducta per als fills** (qui vol assemblar-se a algú amb qui no té bona relació?).
- c) Una **menor capacitat d'influència i acompanyament dels pares** quan els fills tenen dificultats —la qual cosa presenta una alta probabilitat d'ocurrència durant l'adolescència—.

La manera de relacionar-se els pares, entre ells i amb els fills, és també un model de conducta per als fills. Si els pares tenen dificultats per manejar els conflictes, és més probable que els fills també en tinguin. I, els nens i els adolescents amb dificultats de relació o amb problemes per controlar els impulsos, tendeixen a presentar més comportaments conflictius, com ara: baralles, faltar a classe, baix rendiment escolar, consum de drogues, etc.



(1') [22']

Les interpretacions condicionen la conducta

Quan ens sentim molestos per la conducta d'una altra persona, no sempre responem a fets objectius. Ans al contrari, sovint reaccionem a la interpretació que fem de la conducta de l'altre (endevinem els seus motius), sense considerar altres possibles motius alternatius. D'aquesta manera, podem pensar coses com ara: *"No ha recollit el meu abric de la tintoreria per fer-me la guita"* —i reaccionar d'acord amb aquesta suposició—, quan també podíem haver pensat: *"No ha recollit l'abric, perquè ha hagut de recollir el nen de l'escola, atès que jo tenia molta feina"*.



(2') [24']

La nostra conducta condiona la dels altres

De vegades els altres reaccionen o ens responen amb provocacions o de mala manera, perquè ells mateixos s'han sentit molestos amb la nostra conducta. Preveure la reacció que la nostra conducta i les nostres respostes poden provocar en els altres, evita molts conflictes i ajuda a discutir de manera positiva. En canvi, no tenir en compte això pot fer una muntanya d'un gra de sorra, i anar minant la relació amb els fills o amb la parella.

Per evitar que passi això, convé posar en pràctica dues estratègies:

- 1) Aplicar el que han après la sessió anterior sobre **hàbits comunicatius positius**.
- 2) Controlar i **evitar les explosions de ràbia**.





L'exercici que ve a continuació serveix per aprendre a aplicar aquestes estratègies:



(12') [36']



- Demanar que **s'imaginin, de la manera més vívida possible**, aquesta situació:
El seu fill està escoltant música a un volum massa alt. El pare (o la mare) està veient la televisió i li demana que abaixi el volum, per no molestar els veïns i perquè l'impedeix escoltar el programa.

El fill protesta una mica, però, baixa el volum.

L'endemà es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare/mare no diu res.

El tercer dia passa el mateix un altre cop, i el pare/mare torna a dir al fill que baixi el volum de la música.

Ara però, el fill contesta, cridant i malhumorat: "Doncs ahir la tenia igual i no et vas queixar. Serà que no et molesta pas tant! Només ho fas per fer-me la guitza! Ja n'estic fart".

- Demanar dos voluntaris per representar la situació i continuar-la (resposta/reacció del pare/mare – resposta/reacció del fill, etc.) **de la mateixa manera que ho farien avui a casa seva**, si es produís aquesta situació.
- Demanar al **grup que faci aportacions** (crítiques constructives) basades en l'estratègia que coneixen fins ara (hàbits comunicatius). Modular i centrar l'atenció en **un sol aspecte a millorar** cada vegada (no més).
- **Repetir** (una o dues vegades) incorporant-hi el(s) suggeriment(s).



(3') [39']

Hàbits comunicatius i qualitat de les relacions familiars

Si quan discutim amb els fills o amb la parella, ens deixem portar pels impulsos, passa que:

- **En comptes de centrar l'atenció de l'altre** (ex.: del fill) **sobre la conducta** que ens molesta o preocupa, **contribuirem a fer que s'inhibeixi** (es limiti a aguantar el xàfec), **o que fixi l'atenció en els insults, els retrets, les amenaces, etc.**
- **El fill (o la parella) estarà també disgustat, i potser reaccioni amb provocacions**, verbals ("Així que penses això, doncs marxaré de casa", "A veure si t'atreveixes") o no verbals (ex.: marxar donant un cop de porta).

- **Això, ens generarà més irritació**, i potser castiguem al fill, o deixem explotar la ràbia (cridant per l'escala que no cal que torni, tirant alguna cosa contra la porta, etc.). També pot ser que no fem res, i ens limitem a **acumular ràbia**.
- Llavors, tant nosaltres com els fills acumulem ressentiment i **ens distanciem els uns dels altres**. Si això passa sovint i/o les discussions són molt intenses, **els lligams familiars es debiliten i es perd capacitat d'influència sobre els fills**.



(3') [42']



El control de la ira i les explosions de ràbia

Malgrat conèixer les pautes comunicatives que cal aplicar i saber la manera d'expressar els sentiments de manera constructiva (sessió 2), de vegades s'està massa nerviós, massa cansat o massa irritat, per poder aplicar aquestes estratègies amb prou garanties. Aleshores cal aplicar una tècnica de control dels impulsos.

Saber controlar els sentiments de còlera i les seves manifestacions és molt important. Si no se sap controlar els impulsos, els conflictes familiars seran més freqüents i intensos, i el clima familiar empitjorarà.

Ara bé, és important no limitar-se només a inhibir els impulsos (a emparar-se-les). Si es fa això, la ràbia continguda va creixent i, tard o d'hora, surt; sovint per una cosa sense importància (serà la gota que fa vessar el got). El disgust, la ràbia o la irritació que ens pugui generar la conducta dels fills o de la parella s'ha d'expressar a l'altra persona. Els hàbits comunicatius explicats fins ara són molt adequats per això. De vegades, però, cal ajornar l'expressió d'aquests sentiments fins haver reduït la tensió.

Així doncs, sempre que sentim molta ràbia o molta tensió cal aplicar alguna tècnica d'autocontrol abans de continuar la discussió. El mètode que aprendrem aquí consta de set passos (TRANSPARÈNCIA O ANAR ANOTANT A LA PISSARRA).



Etaques del mètode d'autocontrol de la ira

1. Identificar els senyals personals d'alarma.
2. Reconèixer la irritació i procurar reduir-la.
3. Pensar en les conseqüències de perdre el control.
4. Preguntar-se si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan irritat.



5. Intentar reduir el grau d'irritació.
6. Avaluar la situació i decidir el següent pas que cal donar.
7. Recompensar-se per haver mantingut el control.



1. Identificar els senyals personals d'alarma

(3') [45']

Abans "d'explotar" i deixar-nos portar per la ràbia o la irritació, les persones experimentem una sèrie de canvis que podem utilitzar com a senyals d'alarma, si abans els hem identificat.

Aquests senyals són semblants per a tothom, però no iguals. Cadascú té els seus. Poden ser **pensaments** (ex.: "se m'estan inflant els nassos", "li donaré una bufetada", "se'n fot de mi", etc.), **sensacions** (ex.: fúria, ganes de donar cops, ganes de fugir, etc.), **conductes manifestes** (ex.: cridar, mossegar-se els llavis, atansar-se molt a l'altre) i/o **reaccions fisiològiques** (ex.: bategar ràpid de cor, tensió muscular al coll, acalorament a la cara i/o les mans, etc.).



(10') [55']

- Demanar als participants que recordin amb el màxim detall possible, una situació o una discussió amb un fill o amb la parella —com més recent millor— en la qual es van deixar portar per la ràbia o la irritació que sentien en aquell moment.
- Demanar que intentin recordar els **pensaments** que els van passar pel cap durant els dos minuts anteriors a l'explosió de ràbia i que els comentin. Repetir amb les **sensacions**, les **conductes manifestes** i les **reaccions fisiològiques**.

2. Reconèixer la irritació i procurar reduir-la

(1') [56']

L'objectiu és identificar els senyals d'alarma tan bon punt apareixen, i dir-se a un mateix: "**Compte! M'estic irritant**". Els senyals d'alarma estan interconnectats, quan se n'activa un, s'inicia una reacció en cadena i se'n van activant d'altres. Aleshores és fàcil "explotar" de ràbia. De la mateixa manera, però, si aturem els senyals tot just després que es presentin, aturarem també el procés i evitarem perdre el control.



(6') [62']

- Explicar el següent exemple, **sense marcar els senyals**: "Algú pensa: se m'estan inflant els nassos (**senyal 1**); ben aviat comença a notar acalorament (**senyal 2**) i tensió muscular (**senyal 3**); tot seguit sent moltes ganes de donar cops (**senyal 4**) i comença a prémer els punys (**senyal 5**). Tot això ha passat en un minut. Ara, les seves probabilitats de perdre el control són altes".
- Demanar als participants que pensin què podia haver fet aquesta persona per evitar arribar a aquesta situació de risc. Comentar-ho (**marcant ara els senyals**).



3. Pensar en les conseqüències de perdre el control: "Si perdo el control...".



(4') [66']

- Demanar els pares que comentin les conseqüències de perdre el control, sobre el problema i sobre les relacions amb els fills i la parella.
Possibles comentaris:
 - Tal vegada ens donin la raó (sense pensar que la tinguem). És això el que volem?
 - Potser l'altre perdi també el control i la situació arribi a ser encara més greu.
 - També: modelat negatiu per als fills, distanciament mutu, debilitament dels lligams familiars, pèrdua de capacitat d'influència, etc.

4. Preguntar-se si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan irritat (1') [67']

Preguntar-se: "Per què sento tanta irritació? Hi ha alguna raó afegida? i, si es troba un motiu afegit, dir-se a un mateix: "En realitat, estic tan irritat, perquè...".

A més de la conducta de l'altra persona i/o de la discussió mateixa, poden haver-hi també altres motius que afegeixin més irritació a la situació, o que en siguin la causa principal. Aquests motius poden ser molt diferents d'una persona a una altra. Per exemple: rebre un esbronc a la feina, tenir mal de queixal, haver donat moltes voltes per trobar aparcament, el nostre equip ha perdut de *golejada*, etc.



(5') [72']

- Demanar als pares que pensin quines circumstàncies els fan estar especialment susceptibles i irritables. Comentar-les breument.



5. Intentar reduir el grau d'irritació

(3') [75']

Es poden provar coses com ara: respirar a fons (notant com entra i surt l'aire), afuixar la musculatura (percehent-ho), tirar-se cap enrere del seient, fer una passa enrere, o asseure's (si s'està de peus), picar alguna cosa si s'està a taula, no fixar la mirada en l'altra persona, etc. Comentar breument aquestes estratègies amb el grup.

6. Avaluar la situació i decidir el següent pas que cal fer

(4') [79']

És hora de valorar si s'està en condicions de fer front a la situació sense perdre el control, o, si, al contrari, tenim força probabilitats de perdre'l.

Si la irritació prové només de la discussió actual i, a més, sentim que podem mantenir-la sota control, aleshores podem seguir endavant fent ús dels hàbits positius de comunicació.

En canvi, si la irritació prové, també o principalment d'altres motius (ex.: ens han denegat una prestació econòmica i acaba d'arribar una lletra que no podem pagar a temps) i/o veiem que podem perdre el control, aleshores cal ajornar la discussió fins que estiguem més calms. Mentrestant, cal fer alguna cosa per reduir la tensió. I, quan reprenen la discussió, aplicar igualment hàbits positius de comunicació.



(4') [83']

- Demanar als pares que diguin què farien (o fan) per reduir la tensió. Comentar si s'escau. Per exemple, si algú diu: *"anar a fer una cervesa"*, caldria dir que canviar d'ambient —sortir de casa— és una bona opció, però, consumir begudes alcohòliques en un estat d'irritació no seria adequat, perquè tot i que poden relaxar, redueixen la capacitat de controlar els impulsos (desinhibició).

7. Recompensar-se per haver mantingut el control

(2') [85']

Començar dient-se: *"Ben fet! Em mereixo un premi. Vaig a..."* i després complir-ho de debò. També és important donar-se premis entre la parella quan un dels dos se n'ha sortit bé en una discussió amb un fill. Per exemple: *"Enhorabona! T'ho ha posat difícil, però has mantingut el control"*. Si volem, podem afegir coses com ara: *"Mereixes un premi: avui frego jo els plats encara que sigui el teu torn"*.



(3') [88']

- Demanar als pares que comentin els premis que es donaran ells mateixos a partir d'ara quan ho facin bé, a més de dir-se "Ho he fet bé" —que és important—. Assegurar-se que siguin alhora gratificants i viables per a qui els proposa.

Dir als participants que ara repetirem l'exercici de representació que van fer abans, incorporant-hi el que acaben d'aprendre sobre autocontrol de la ira.



(18') [106']

- **Mostrar la llista de passos per controlar la ira** (TRANSPARÈNCIA O PISSARRA) i exposar de nou la situació següent:

El seu fill està escoltant música a un volum massa alt. El pare (o la mare) està veient la televisió i li demana que abaixi el volum, per no molestar els veïns i perquè l'impedeix escoltar el programa. El fill protesta una mica, però, abaixa el volum. L'endemà es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare/mare no diu res. El tercer dia passa el mateix un altre cop, i el pare/mare torna a dir al fill que abaixi el volum de la música. Ara però, el fill contesta, cridant i malhumorat: "Doncs ahir la tenia igual i no et vas queixar. Serà que no et molesta pas tant! Només ho fas per fer-me la guitza! Ja n'estic fart!"

- Demanar que una parella (no real) representi i continuï la situació aplicant el mètode d'autocontrol, **dient en veu alta els pensaments i les autoinstruccions**.

NOTA: Si els participants tenen molta dificultat per fer aquesta activitat, pot ser necessari un **modelat inicial per part dels monitors** abans de continuar amb els participants. Si es fa això, modelar les dues opcions de conducta del sisè pas.

- **Demanar aportacions al grup** (crítiques constructives). Modular els comentaris i centrar l'atenció en un únic aspecte per millorar-lo. Repetir fins que l'execució sigui adequada. Repetir de manera encoberta (pensaments i autoinstruccions).
- **Practicar tot el grup alhora, en parelles** (no reals). Primer en veu alta. Comentar entre ells i repetir-ho fins que surti bé del tot. Repetir un cop de manera encoberta. Invertir els papers. **Mentrestant, els monitors observen les parelles**, centrant l'atenció sobre els aspectes que cal millorar (un cada vegada).



(10') [116']

Recordatori de la sessió anterior

- Demanar als pares que anomenin les **pautes comunicatives positives** que recorden. El monitor ho completarà (MOSTRAR TRANSPARÈNCIES DE LA SESSIÓ 2).
- Repetir el mateix procés amb les pautes comunicatives **negatives**.



(3') [119']

Deures a casa

1. **Assaig encobert.** Estant sols, visualitzar (amb el màxim detall) l'últim cop que van perdre el control en una discussió amb un fill, i aplicar —de manera imaginària, però tant realista com puguin— el mètode d'autocontrol que han après avui, primer en veu alta i després de manera encoberta.
2. **Aplicar l'autocontrol dels impulsos**, a partir de la propera discussió o situació potencialment conflictiva que se'ls presenti amb els fills o amb la parella.
3. **Seguir aplicant les consignes de la sessió anterior:**
 - Parlar a diari amb els fills.
 - Revisar tots els dies els progressos en la comunicació amb la família: donar i rebre crítiques i hàbits comunicatius, **afegint ara el control dels impulsos**.
 - Parlar amb els fills d'un tema important dins dels 30 dies següents.



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar als assistents una còpia del full d'informació resumida de la sessió. Anunciar el tema de la propera sessió, demanant (si cal) puntualitat. Demanar que deixin l'etiqueta amb el nom, i acomiadar el grup agraint-los l'assistència i participació.



ESTABLIMENT DE NORMES I LÍMITS



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Transparències de la sessió anterior: autocontrol de la ira (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonamentació de la sessió

L'establiment de normes i pautes de conducta clares i coherents als fills és un factor de protecció que s'emmarca dins la utilització de mètodes de disciplina positiva (estil educatiu democràtic i enfortidor). Alhora, l'aplicació de pràctiques educatives molt severes, coercitives o inconsistentes, constitueixen factors de risc per al consum de drogues i altres conductes problemàtiques, atès que genera conflicte i distància entre pares i fills i dificulta la supervisió de la conducta.



Objectius específics

- ◆ Comprendre la necessitat d'establir normes i límits a la conducta dels fills.
- ◆ Aprendre a establir normes i límits de conducta i a comunicar-los als fills.
- ◆ Aprendre a reforçar el compliment de les normes per part dels fills.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(4') [4']

Benvinguda als participants

- Saludar als pares segons vagin arribant. Convidar-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure en un lloc. Demanar que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Agrair el fet d'arribar puntuals. Altrament, recordar de nou la norma d'arribar cinc minuts abans de l'hora d'inici de la sessió i encoratjar-los a complir-la.



(12') [16']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats durant la sessió anterior i revisar el compliment de les tasques assignades: Les han fet? Sí? No? Per què? Com els hi ha anat? etc. Aclarir possibles dubtes i, si s'escau, recordar alguns punts importants de la sessió anterior.



(1') [17']

Presentació dels objectius de la sessió

La sessió d'avui tracta de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(7') [24']

- Preguntar al grup si els agrada el futbol i si coneixen el seu reglament bàsic.
- Demanar quines regles del futbol recorden (anotar-les a la pissarra). Procurar —si cal, fer-hi aportacions— que surtin tant convencions pròpies del joc (ex.: no tocar la pilota amb les mans), com normes destinades a protegir la integritat física dels jugadors (ex.: no donar puntades de peu als adversaris).
- Preguntar quins motius justifiquen aquestes normes (un parell de cada classe).

NOTA: Preveure la possibilitat que bona part del grup no conegui prou el reglament de futbol. En aquest cas, substituir aquest exercici i els exemples sobre aquest esport per un altre tema, com ara, les normes de circulació, o qualsevol altre que sigui adient i conegut per la majoria dels participants.



(3') [27']

Sentit i necessitat de les normes i els límits de conducta

De la mateixa manera que el futbol té un reglament que regula la conducta dels jugadors i els indica què poden fer i què no poden fer, a la família també és bàsic establir normes que indiquin als fills quins comportaments esperen d'ells els pares, què és acceptable i què no ho és.

A més d'establir normes, cal precisar límits: fins on es pot arribar, a partir de quan ja no és acceptable una conducta. Els límits complementen les normes en la seva funció estructuradora de la conducta de les persones en general, i concretament, en el nostre cas, la dels fills.

Una norma general del futbol és no causar danys evitables als adversaris; un límit d'aquesta norma és no jugar aixecant les cames per sobre d'una alçada determinada. Una norma de circulació és no conduir sota els efectes de l'alcohol; un límit d'aquesta norma és no superar un índex d'alcoholèmia de 0,5 gr/l. Una norma familiar pot ser que els fills no passin la nit fora de casa; un límit d'aquesta norma pot ser tornar a casa abans de mitja nit.



(6') [33']

- Demanar als participants que diguin algunes de les normes que tenen establertes en la seva família en relació als fills.
- Demanar si han precisat uns límits i, en cas afirmatiu, quins són.



Estils educatius i interiorització de normes per part dels fills



(4') [37']

- Plantejar al grup el següent: *"El vostre fill de 12 anys ha estat sorprès robant un videojoc en una botiga. El propietari ha telefonat a la policia. Heu tornat a casa després de recollir el noi de comissaria i de signar els papers"*.
- Demanar: **Què farien ells?** No comentar, però, les respostes. Passar a llegir les quatre respostes típiques següents, fent l'exercici corresponent a cadascuna.

1. Davant la situació anterior, uns pares **autoritaris** castigarien el fill de manera immediata i molt severa —amenaçant amb càstigs més severos encara, en cas de repetició—. Tanmateix, no farien cap referència als motius que fan inacceptable el fet de robar, més enllà d'expressions com ara: "Quina vergonya!, Com has pogut?, Et sembla bé?", que no esperen resposta. Tampoc no intentarien escoltar i comprendre els motius que han dut al fill a fer aquesta conducta.



(5') [42']

4

Exercici sobre pares autoritaris

- Demanar als pares quines conseqüències creuen que tindria això sobre el fill.
- Fer notar que aquesta resposta contribuirà poc a fer que el fill interioritzi la norma de no robar. Potser no ho torni a fer —per por a les represàlies—. O potser hagi après que cal prendre més precaucions per no ser descobert i, a còpia de refinar la seva tècnica, potser esdevindrà un delinqüent juvenil força hàbil.

2. Uns pares **sobreprotectors** estarien, primer de tot, molt preocupats per saber si havien tractat bé el noi mentre estava retingut. Després indagarien les raons que l'havien dut a robar. Ell els diria que se sentia molt malament perquè tots els seus amics tenen aquell joc menys ell, perquè és molt car, i a casa no sobren els diners des que el pare és a l'atur. Afligits pel relat —i sentint-se en part culpables— li dirien que els hauria d'haver dit que desitjava tant aquell joc i que se sentia tan malament per això. La situació és molt emotiva i acorden comprar-li el joc i perdonar-lo. "Només, perquè ha estat la primera vegada!".



(5') [47']

Exercici sobre pares sobreprotectors

- Demanar al grup quines conseqüències pensen que tindria això sobre el fill.
- Fer notar que això tampoc no contribuirà a fer que el fill interioritzi la norma de no robar. Se sentirà, això sí, molt recolzat pels seus pares. Però aquests estaran afavorint que sigui una persona immadura i poc tolerant a les frustracions.

3. Uns pares **despreocupats** anirien dient al fill, de camí cap a casa, coses com ara: "Pocavergonya!, Ja t'espavilaré jo, ja!". Un cop allí, i sense tractar les raons que fan inacceptable robar ni indagar que l'ha impulsat a fer-ho, el castigarien tres

mesos sense ordinador. Dos dies més tard, el fill faria una rebequeria. Finalment, un dels pares diria a l'altre: "Parla tu amb ell. Jo ja no puc més!". Aquest, fart també de la situació, respondria: "Va, deixa-ho córrer. Ja haurà après la lliçó amb l'ensurt. A més, totes les criatures fan malifetes". Llavors, li aixecarien el càstig, advertint-lo, però, que si torna a passar el mateix, no tocarà l'ordinador en un any!



(5') [52']

Exercici sobre pares despreocupats

- Demanar als pares quines conseqüències pensen que tindria això sobre el fill.
- Fer notar que això tampoc no contribuirà a fer que el fill interioritzi la norma de no robar, ni l'ajudarà a prendre consciència de les conseqüències dels seus actes. Estaran afavorint una persona immadura i impulsiva.

4. *Uns pares "enfortidors" farien més o menys això: un cop a casa —més tranquils, i millor que al carrer o al cotxe, que obliguen a parlar de costat— esbrinarien que ha dut el fill a robar. El deixarien parlar, intentant comprendre els seus motius (enveja, desig molt intens, frustració, etc.). Després li dirien que això no l'autoritza a robar i comentarien les raons que fan inacceptable aquesta conducta. Fet això, li imposarien un càstig raonable, relacionat amb els fets. Per exemple, retenir-li la meitat de la seva paga setmanal fins assolir el valor de joc robat, comprant amb aquests diners joguines per regalar per Reis a la població més desfavorida.*



(5') [57']

Exercici sobre pares "enfortidors"

- Demanar al grup quines conseqüències creuen que tindria això sobre el fill.
- Fer notar que això ajudaria el fill a interioritzar la norma de no robar. Els pares transmeten, alhora, control i suport. Afavoreixen una persona reflexiva i madura.



Disciplina inductiva. Pautes per establir normes i límits als fills

La disciplina inductiva és una manera d'educar orientada a afavorir que els fills desenvolupin un sistema de valors propi i adoptin conductes coherents amb el mateix. Consisteix a aplicar les pautes següents (MOSTRAR EN TRANSPARÈNCIA O PISSARRA):



1. Els pares tenen clar els motius que justifiquen les normes i els els comuniquen als fills, així com les conseqüències d'incomplir-les. (3') [60']

Les normes es fonamenten en unes raons que els pares coneixen i que es poden explicar. Si no es troben motius sòlids per justificar-les, aleshores, o tenen poc sentit o són poc importants. És la seva garantia de qualitat. Per tant, no són arbitràries (*"perquè sí"*), no es basen en l'autoritat (*"perquè t'ho dic jo que sóc el teu pare"*), ni tampoc en la tradició (*"sempre s'ha fet així"*). En imposar-les, els pares comuniquen les raons que les justifiquen i els seus límits, i també les sancions per incomplir-les.



2. Les normes es fonamenten principalment en les conseqüències que se'n deriven del fet de complir-les o incomplir-les, per als fills o per als altres; no pas per als pares.



(8') [68']

- Plantejar als pares la qüestió següent: Si el noi que va intentar robar el videojoc hagués estat fill seu, com li justificarien la norma de no robar?
- Reforçar (*"molt bé"*, *"perfecte"*, etc.) les intervencions referides a la dignitat del fill, a evitar ser rebutjat i castigat per la societat, a la necessitat de respectar els altres i les seves coses, de la mateixa manera que ell espera ser respectat, etc. Extingir (no comentar) o qüestionar les referides al seu sofriment i preocupació com a pares.
- Demanar si imposarien als seus fills la norma d'anar a classe (cada dia i a totes les classes), si no ho fessin. Demanar, aleshores, com la justificarien.
- Reforçar els arguments basats en les conseqüències sobre els fills (no aprendre, suspendre, limitar les seves oportunitats, etc.). Extingir o qüestionar els referits al malestar causat als pares: *"em mataràs a disgusts!"*, *"quina vergonya he passat!"*, etc.

3. Els pares procuren pactar les normes amb els fills i contempen la possibilitat de modificar-les, si els aporten motius suficients. Tanmateix, si no hi ha acord, assumeixen la seva responsabilitat educativa imposant les normes i els límits que consideren adequats.

Els pares estan disposats a escoltar i valorar els arguments dels fills sobre les normes i els seus límits (quan s'imposen, i després de tant en tant, no cada dia), i no descarten modificar-les si els fills aporten raons suficients. Així i tot, si no es posen d'acord, assumeixen l'obligació d'imposar les normes que ells consideren apropiades. **Ahora, quan pacten amb els fills, relacionen "responsabilitat" i "llibertat".**



(7') [75']

- Llegir l'exemple següent, emfasitzant els conceptes situats entre parèntesi:
*"Si compleixes el teu compromís d'estudiar cada dia durant tot aquest trimestre **(més responsabilitat)**, el proper trimestre podràs distribuir el temps total d'estudi com vulguis **(més autonomia)**. Mentrestant, has d'estudiar una hora diària abans de sopar i dues els dissabtes abans de dinar **(norma)**. En cas contrari, no podràs sortir de casa el dissabte per la tarda **(sanció per l'incompliment)**".*

- Llegir ara el següent exemple, sense donar indicacions, i demanar als participants que diguin on apareix l'intercanvi de "llibertat" per "responsabilitat", quina és la "norma" i els seus límits "límits", i quina la "sanció" per incomplir-la.

*"Si vols tornar més tard a casa els dissabtes **(més llibertat)**, demostra durant la setmana que ets més responsable que ara: fes el llit cada matí, estudia una hora al dia i fes la tasca que et toqui cada vespre: parar taula, fregar els plats o llençar les escombraries **(més responsabilitat)**. Si ho fas, podràs tornar mitja hora més tard que ara **(nou límit a guanyar)**. Si no, hauràs de tornar a la mateixa hora **(límit actual)**, i si et retardes més de 10 minuts, no podràs sortir el diumenge **(sanció)**."*



4. Un cop fixades, les normes són estables i s'exigeixen sempre i per ambdós pares. Alhora, incomplir-les comporta aplicar, sempre, la sanció prevista.

Les normes només es canvien quan han deixat de ser adequades. Així, l'hora de tornar a casa o el temps dedicat a l'estudi han de variar —entre d'altres coses— d'acord amb l'edat dels fills. Però no cada setmana!

Mentrestant, els pares exigeixen sempre (no avui sí, demà no i demà passat no ho sé) el seu compliment als fills. Alhora, ambdós pares exigeixen les mateixes normes i els mateixos límits als fills. També, si els fills incompleixen una norma, ambdós apliquen sempre i per igual la sanció corresponent, que forma part de la norma, i, per tant, els fills la coneixen amb anterioritat.



(5') [80']

- Recordar als participants l'exemple de la sessió anterior, demanant que comentin qui o què va fallar i per què (incoherència temporal en aplicar i exigir la norma d'escoltar la música a un volum que no molesti els altres):

"El fill està escoltant música a un volum massa alt. El pare li diu que abaixi el volum per no molestar els veïns. El fill protesta, però, baixa el volum. L'endemà passa el

mateix, però aquest cop el pare no hi diu res. El tercer dia es repeteix la situació i el pare torna a dir-li que abaixi el volum. Ara, el fill respon malhumorat: "Ahir la tenia igual i no vas dir res. Serà que no està pas tan alta! Ho fas per fer-me la guitza!".

Explicar als pares que ara farem un exercici per reforçar l'aprenentatge de les pautes que acabem de comentar.



(10') [90']

4

- Ocultar (o esborrar) les pautes mostrades i demanar al grup que ens ajudi a recordar les pautes per establir límits i normes als fills. Anotar les aportacions i acabar recordant les pautes següents:



Disciplina inductiva

1. Tenir clars els motius que justifiquen les normes que s'imposen, i explicar-los als fills quan se'ls comuniquen les normes, així com les conseqüències d'incomplir-les.
 2. Fonamentar les normes, principalment en les conseqüències que se'n deriven per als fills o per als altres; del fet de complir-les o incomplir-les, i no en les conseqüències per als pares.
 3. Procurar pactar les normes amb els fills, contemplant la possibilitat de modificar-les, si aquests aporten motius suficients. Tanmateix, si no hi ha acord, assumir la responsabilitat educativa imposant les normes i els límits que es consideren adequats.
 4. Un cop fixada una norma, exigir el seu compliment sempre i per igual (ambdós pares). Alhora, en cas d'incompliment, aplicar sempre la sanció prevista.
- Dir als pares que pensin una norma que haurien d'imposar o aclarir als seus fills i **demanar-los que procurin recordar-la fins a l'exercici següent**. Demanar a 2 o 3 que comentin al grup la norma que han pensat.
 - Fer comentaris orientats a ajudar a definir aquestes normes i els seus límits de manera clara, així com a preveure la manera de comprovar el seu compliment.



(7') [97']

Pautes per comunicar les normes i els límits als fills

Comentar als pares el fet que ja han après com establir normes i límits als fills, i a més, han pensat en algunes normes que creuen que haurien d'imposar o aclarir als seus fills. És el moment, doncs, d'aprendre les maneres de comunicar les normes i els límits als fills. Una bona manera de fer-ho és seguint el model següent (TRANSPARENCIA O PISSARRA):



Model per comunicar normes i límits als fills

1. Volem parlar amb tu sobre (CONDUCTA SOBRE LA QUAL ES VOL ESTABLIR LA NORMA), i que sàpigues com esperem que et comportis en relació a aquest tema.
2. Nosaltres considerem que (NORMA), perquè (MOTIU DE LA NORMA). Així doncs, pots (CONDUCTA DINS DELS LÍMITS) però no pots (CONDUCTA FORA DELS LÍMITS).
3. Si ho incompleixes, aleshores (SANCIÓ QUE S'APLICARÀ).
4. Tens algun dubte? Estàs d'acord? (ESPAI PER A LA NEGOCIACIÓ).
5. NEGOCIACIÓ?
 - No → 1) TOT ESTÀ CLAR → FI.
2) NO ÉS POSSIBLE NEGOCIAR → REPETIR LA NORMA → FI.
 - Sí → 1) S'ACORDA MODIFICACIÓ → REDEFINIR NORMA O LÍMITS → FI.
2) NO HI HA ACORD PER MODIFICAR → REPETIR LA NORMA → FI.



Exemple: *“Volem parlar amb tu sobre l'hora de tornar a casa les nits de revetlla o de Festa Major. Creiem que ets prou responsable per poder tornar més tard de l'hora habitual en nits com aquestes. Però també creiem que no has de passar la nit fora de casa ni tornar gaire més tard de l'hora en què acaben les activitats. Pensem això perquè un cop acabades les activitats, la gent que queda pels carrers pot ser més conflictiva, perquè alguns han begut massa. A més, necessites dormir encara que surtis de festa. Així doncs, pots tornar a casa com a màxim a 2/4 de 2. D'acord? Si tornes més tard, pensarem que no ets tan responsable com creiem i la propera nit especial hauràs de tornar a la mateixa hora que un dissabte qualsevol. Entesos?”*



(15') [112']

- DEIXAR A LA VISTA EL MODEL PER COMUNICAR NORMES ALS FILLS i demanar dos voluntaris per representar (pare/mare i fill/a) com **comunicar la norma pensada en l'exercici anterior**. Dir al que fa de fill que actuï tal com creu que ho faria el seu fill.
- Demanar a la resta del grup que aporti crítiques constructives. Prestar atenció al to de veu (neutre), la justificació de la norma, la possibilitat de negociació i el fet d'informar de la sanció per incomplir-la, etc.
- Repetir, si cal, un o dos cops més, fins que surti bé.
- La resta del grup forma parelles i practica el mateix, invertint després els papers.



(2') [114']

Reforçar el compliment de les normes

Quan els fills incompleixen les normes, els pares han de castigar la seva conducta. De la mateixa manera, però, quan es mostren responsables i compleixen les normes i els límits establerts, els pares han de reforçar (premiar) la conducta positiva dels fills. Una bona manera de fer-ho és mitjançant el reconeixement verbal. Això, a més, crea un clima favorable per poder fer preguntes. Per exemple:

- *"Estic satisfet de veure que compleixes el que vam quedar i que cada tarda estudies una hora i mitja en tornar de l'escola. Com et va? Tens menys dificultats ara? Puc ajudar-te en alguna cosa?"* o,
- *"Estem contents de veure que no ens vam equivocar pensant que eres prou responsable per sortir de nit i tornar a casa dins l'hora pactada. Ahir, fins i tot vas tornar abans. T'ho vas passar bé, però? Que vàreu fer?"*.



(4') [118']

- Demanar als participants com reforçarien als fills pel fet de complir la norma pensada en els exercicis anteriors. Comentar-ho.



(1') [119']

Deures a casa

Establir i comunicar una norma de conducta als fills. Pensar, d'acord amb les pautes de la disciplina inductiva, una norma que haurien d'establir als fills (pot ser la mateixa treballada als exercicis) i comunicar-la als fills.



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar als assistents una còpia del full d'informació resumida de la sessió. Anunciar el tema i els objectius de la propera sessió i acomiadar els participants, tot agraïnt-los l'assistència i la participació en la d'avui.





SUPERVISIÓ, SANCIONS I VINCULACIÓ FAMILIAR



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

Diverses dades empíriques permeten afirmar que la monitorització (seguiment i supervisió) de la conducta dels fills és un factor de protecció en relació a la conducta antisocial, en entorns d'alt risc. Alhora, s'han observat correlacions negatives entre el nivell de monitorització dels pares i el consum de substàncies per part dels fills. Paral·lelament, l'aplicació de pràctiques educatives molt severes, coercitives o inconsistentes, constitueix un factor de risc per al consum de drogues i altres conductes problemàtiques, atès que generen conflicte i distància entre pares i fills, i dificulten la supervisió de la conducta. Contràriament, la vinculació familiar i l'afecció positiva entre pares i fills es consideren factors de protecció.



Objectius específics

- ◆ Aprendre a seguir i supervisar la conducta dels fills.
- ◆ Aprendre a sancionar de manera sensata i efectiva l'incompliment de les normes per part dels fills.
- ◆ Descobrir maneres d'estrènyer i afermar els vincles entre els pares i els fills.





DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(4') [4']

Benvinguda als participants

Saludar els pares a mesura que van arribant. Convidar-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure en un lloc. Demanar que es posin l'etiqueta amb el nom.



(12') [16']



Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats en la sessió anterior i revisar el compliment de les tasques assignades: Les han fet? Sí? No? Per què? Com els hi ha anat? etc. Aclarir possibles dubtes i, si s'escau, recordar alguns punts importants de la sessió anterior.



(1') [17']

Presentació dels objectius de la sessió

La sessió d'avui tracta de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(8') [25']

Supervisant la conducta dels fills

Establir normes per als fills és molt important (fer referència a la sessió anterior). Però, no n'hi ha prou a imposar, d'una manera adequada, normes i límits sensats. A més, cal comprovar el seu compliment. Ara bé, només una part de la conducta dels fills està sotmesa a normes establertes formalment. Seria impossible i inadequat fer-ho d'una altra manera.

Tanmateix, els pares necessiten supervisar el comportament general dels fills: a casa, a l'escola, al carrer, amb els amics, amb els veïns, al barri, etc., i no tan sols limitar-se a comprovar el compliment de les normes familiars explicitades.

Supervisar els fills implica dos tipus d'accions complementàries (MOSTRAR TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA):

1. **Intervenir sobre l'entorn que envolta els fills** —dit d'una altra manera: participar, fins a cert punt, en "l'organització de la seva vida"— . Això es pot fer:
 - **Mitjançant accions directes** (com ara, inscriure el fill en una activitat extraescolar per evitar que volti pel carrer després de l'escola, o apagar la ràdio o el televisor mentre estudia) i,
 - **Donant-los instruccions** (per exemple: *"has de tornar a casa immediatament després de sortir de l'escola, o d'acabar l'actuació"* o *"has d'estudiar sol i sense música"*).
2. **Fer el seguiment de la seva conducta.** Això vol dir:
 - **Procurar saber on són i què fan** en un moment determinat (què fan després de l'escola, on preveuen anar quan surten, si estudien o fan els deures quan diuen que ho fan, etc.) i,
 - **Comprovar-ho de tant en tant.** Comprovar si, de debò, són on se suposa que són o si fan el que haurien de fer (per exemple, trucar a l'habitació i comprovar que el fill estudia, telefonar a casa de l'amic on ha dit que anava, parlar amb el tutor de l'escola per saber si estudia prou, etc.).

La supervisió permet tenir un millor coneixement i un major control de la conducta dels fills. Alhora, els fa saber que els seus pares s'interessen i estan al cas d'on són i què fan al llarg del dia.

Els aspectes de la conducta que cal supervisar amb més atenció varien amb l'edat dels fills, però, en general, cal incloure el comportament a casa i a l'escola (a l'aula i fora de l'aula), el rendiment acadèmic, la realització dels deures, la seva conducta a les activitats extraescolars, les activitats que fan quan surten (on van i amb qui van), la conducta dels seus amics, etc.



(12') [37']

- Demanar als participants que comentin quins aspectes de la conducta dels seus fills supervisen regularment i com ho fan.
- Demanar, després, que pensin un aspecte que haurien de supervisar i no ho fan. Preguntar-los quines dificultats troben per fer-ho. ANOTAR A LA PISSARRA ELS ASPECTES NO SUPERVISATS I LES DIFICULTATS TROBADES.
- Obrir un breu debat en el grup sobre maneres de superar aquestes dificultats.





(4') [41']

Fent millor i més fàcil la supervisió

Supervisar els fills és més fàcil i eficaç quan els pares (TRANSPARÈNCIA O PISSARRA):

- **No els amaguen que els supervisen.** No cal recordar-los-ho cada dia, però tampoc convé amagar-ho.
- **Els pregunten de tant en tant sobre la seva conducta i la dels seus amics.** Per exemple: què fan els dissabtes a la tarda amb els amics, on pensen anar tal dia, qui més hi anirà, etc. Tanmateix, és important no caure en interrogatoris.
- **Comproven, de tant en tant, si els fills fan de debò allò que diuen.** Per exemple, si realment van anar on van dir que anirien i amb qui van dir.
- **Acostumen a parlar amb altres persones que tenen contacte directe o indirecte amb els seus fills,** com ara els professors, els pares dels seus amics, etc. Això pot ser de gran ajuda per conèixer millor la seva conducta fora de casa.



(3') [44']

Pautes per castigar amb seny

Malgrat que imposem normes ben justificades i límits raonables; encara que revisem de tant en tant la seva adequació i tot i que les haguem pactat abans amb ells, de vegades els fills —uns, més sovint que d'altres— incompleixen les normes o els seus límits. Això, fins a cert punt, és normal. Tanmateix, sempre que ho fan cal imposar una sanció. No fer-ho, o fer-ho unes vegades sí i altres no —encara que s'amenaci amb castigar severament la repetició—, farà que incompleixin les normes més sovint.

A cap pare ni mare no li agrada castigar els fills —i encara menys la seva reacció en fer-ho—. Per això, sovint no es plantegen com sancionar-los si incompleixen les normes i, quan s'hi troben, han d'improvisar. Així, és fàcil ser inconsistents (castigant la mateixa conducta uns cops sí i altres no) o imposar sancions inadequades.

Val més que, en fixar les normes, es prevegi també la sanció que s'ha d'aplicar en cas d'incompliment, i fer-ho saber als fills. Així, a més, s'eviten reaccions del tipus: *"jo no m'ho esperava"*.

Per sort, hi ha maneres raonables, sensates i efectives de sancionar l'incompliment de les normes per part dels fills. Impliquen, però, observar algunes pautes (ANAR MOSTRANT EN TRANSPARÈNCIA O ANOTANT A LA PISSARRA ELS TEXTOS EN NEGRETES):

1. Aplicar càstigs petits, però de manera coherent.

(3') [47']



- Demanar al grup, quina sanció serà més fàcil de fer complir, i quina més probable que provoqui un canvi positiu de conducta:
 - a) Castigar el fill un dia sense música (*CD, walkman, cassette, ràdio*) cada cop que no faci el llit abans de sortir de casa.
 - b) Castigar-lo tota una setmana quan porti uns quants dies seguits sense fer el llit pels matins

És millor —més efectiu i més fàcil de dur a terme— aplicar sancions petites de manera coherent (sempre que es produeix la conducta), que no pas, sancions severes de manera incoherent (unes vegades sí, i altres no).

2. Aplicar sancions proporcionals a la gravetat de la conducta.

(4') [51']



- Preguntar al grup: *Què passa en el futbol si un jugador empeny un contrari per prendre-li la pilota? I si li dóna una puntada de peu?*
- *Per què es castiguen de manera diferent aquestes dues faltes?*

Sense arribar a ser abusives, la intensitat de les sancions ha de tenir relació amb la gravetat de la conducta castigada. Les sancions abusives o molt severes solen ser resultat d'improvisar-les quan s'està molt enfadat. Una manera d'evitar això és preveure-les en el moment d'imposar les normes.

I, en el cas de conductes sense una norma explicitada, aleshores cal esperar a estar més tranquils abans de decidir si cal imposar cap sanció, i quina (recordar el tema del control d'impulsos tractat en la tercera sessió).

3. Relacionar la sanció amb la conducta que la motiva.

(4') [55']

Això, sovint és possible, i fa més palesa als fills la relació entre la conducta problema i les seves conseqüències. També li atorga un major valor educatiu a la sanció i la fa més comprensible i més acceptable als fills.



- Plantejar al grup el següent: Un noi que un dissabte torna a casa més tard de l'hora permesa, què entendrà millor?
 - a) *Que els seus pares no el deixin sortir el dia següent? o,*
 - b) *Que el sancionin fent-li netejar tot sol el pis l'endemà?*

Obviament, té més sentit la primera sanció que la segona. En canvi, si en comptes de tornar tard a casa, hagués organitzat una trobada a casa amb un grup d'amics, sense haver-ho dit abans als pares, i el pis hagués quedat fet un desastre, tindria més sentit (més relació amb la conducta problema) fer-li netejar el pis a ell sol l'endemà al matí, fins deixar-lo ben net, que no pas que el netegin els pares i que a ell el castiguin sense sortir.

5

4. No castigar-se també un mateix, o altres membres de la família. (1') [56']

Algunes sancions que es poden imposar als fills constitueixen també un càstig per als pares i pels altres membres de la família. Un càstig de dues setmanes pot resultar mortificador per als pares, sobretot si es tracta d'un adolescent o preadolescent. Aviat sorgiran súpliques insistents, promeses de canvi, exigències i discussions.

5. Buscar l'efectivitat de la sanció, no la revenja. (4') [60']

Sancionar una conducta implica associar conseqüències no desitjades a la realització d'aquella conducta que es vol evitar que es repeteixi. Si les conseqüències redueixen o eviten la repetició de la conducta, la sanció haurà estat efectiva. Per aconseguir-ho, no és necessari que les conseqüències (sanció) siguin negatives ni "doloroses" per a qui fa la conducta. N'hi ha prou que siguin, senzillament, "no-recompensadores".

Retirar o limitar un privilegi (o l'accés a una cosa valorada) és una bona manera d'associar conseqüències "no-recompensadores" a l'incompliment de normes per part dels fills. Obviament, el privilegi a retirar o limitar ha d'estar sota el control dels pares i ésser prou valorat pels fills.

Exemple: *"Una noia de 13 anys torna a casa dissabte a la nit, una hora més tard de la permesa, sense aportar cap raó convincent. Els pares li prohibeixen sortir l'endemà amb les seves amigues, com fa cada diumenge."*

Aquesta seria, probablement, una sanció efectiva si, a més de ser prou gratificant per a ella el fet de passar el diumenge amb les seves amigues, els pares poden controlar que

compleixi el càstig. En canvi, podria no ser-ho, si els pares treballessin l'endemà tot el dia fora i no poguessin telefonar a casa (no tenen telèfon, el tenen avariats, etc.). Tampoc ho seria si, tot i estar els pares a casa, la deixessin convidar les seves amigues a venir a casa, per tancar-se juntes tota la tarda a la seva habitació.



(8') [68']

Plantofades, patacades i...?



- Demanar als participants com solen castigar als fills quan han de fer-ho?
- Preguntar què en pensen de donar una plantofada als fills, de tant en tant. Els sembla que "una bufetada a temps" fa més bé que mal?

No fa gaire temps era habitual pegar els nens quan se'ls havia de castigar, tant a casa com a l'escola. Avui, a l'escola això ja no passa, però, en bastants famílies, els pares i les mares segueixen donant, amb major o menor freqüència, alguna plantofada als fills. Des del punt de vista educatiu, però, aquesta manera de corregir els fills no està gens indicada. Això és així, sobretot, per dos motius:

1. **Ensenya els fills a fer ús de la força i de la violència física** com a manera d'aconseguir els seus objectius i de resoldre els conflictes amb els altres.
2. **Comporta un risc real de derivar en maltractaments de fet** —sobretot en moments de tensió, que dificulten controlar els impulsos— amb les conseqüències que això implica, per als fills (lesions, ressentiment, alteracions emocionals, etc.) i per als pares (remordiment, rebuig social, problemes amb la justícia, etc.).



(8') [76']

Pautes per comunicar sancions als fills

Comentar als pares que en la sessió anterior vam aprendre a establir normes i límits als fills i vam practicar la manera de comunicar-les als fills. Ara, en aquesta sessió, hem après a sancionar de manera sensata i efectiva l'incompliment de les normes familiars per part dels fills. Ara toca, doncs, aprendre a comunicar als fills les sancions que, gairebé amb tota seguretat, caldrà imposar-los de vegades.

Mostrar (TRANSPARENCIA O PISSARRA) i comentar el següent model:



Model per comunicar sancions

1. Parlar en un to de veu ferm, però, calmat.
2. Si hi ha indicis que fan preveure l'incompliment d'una norma (es fa tard i encara no ha començat a estudiar, s'atansa l'hora de sopar i insisteix que no parará taula, etc.), donar dos o tres avisos abans de castigar.
3. Situar la conducta-problema en relació a la norma, i les raons que la justifiquen.
4. Fixar la sanció.
5. No entrar en discussions ni negociacions.

5

Exemple: *Saps que tens l'obligació d'anar a totes les classes. Si et saltes classes, a més d'incomplir una de les teves obligacions, no podràs posar-te al dia en els estudis. I, això, a més de limitar els teus coneixements i crear-te més dificultats per al curs proper, reduirà les teves possibilitats d'elecció futures. Per aquest motiu, vam quedar que només si tu et responsabilitzaves de complir amb la teva obligació d'anar a totes les classes, podries seguir jugant a futbol. També vam dir que si tornaves a saltar-te una classe, et quedaries a casa sense futbol durant una setmana. Has tornat a fer "campana". Per tant, no pots anar a futbol fins d'aquí vuit dies, i hauràs de quedar-te a casa durant els horaris d'entrenaments i del partit.*



(12') [88']

- Deixar a la vista el model per comunicar sancions i demanar dos voluntaris (pare i fill) per representar com sancionar l'incompliment d'una norma. Dir que pensin primer la norma que s'ha de sancionar en el *role-playing* i que la comentin al grup.
- Demanar a la resta del grup que porti crítiques constructives. Prestar atenció al to de veu (ferm, però neutre) i al fet de no entrar en discussions, malgrat les protestes.
- Repetir l'escena un o dos cops més si cal, fins que surti bé i, si queda prou temps, repetir el procés amb una altra parella.



(1') [89']

Les bones relacions entre pares i fills ajuden a complir les normes

Quan les relacions entre pares i fills són bones, els fills tenen major interès per satisfer les expectatives dels pares envers la seva conducta, i són més proclius a complir les normes i els límits establerts a la família. Alhora, quan els fills acostumen a complir les normes, les relacions entre pares i fills són més gratificadores per a ambdós, i els vincles familiars es reforcen.

La resta de la sessió s'orienta a aprendre maneres de millorar i enfortir els vincles i les relacions entre pares i fills.



(12') [101']

- Demanar als participants que pensin en un dels seus fills que tingui entre 10 i 14 anys i que intentin esbrinar "com és", **prestant atenció només a les característiques positives**, a allò que més els agrada del seu fill(a) o que fa millor: en relació als estudis, a l'esport, a la seva manera de ser, al seu caràcter, la seva actitud a casa, com fa front a les dificultats, etc.
- Demanar un voluntari per comentar els aspectes positius que ha trobat en relació al seu fill. ANOTAR-LOS A LA PISSARRA.
- Demanar a la mateixa persona que esculli dues característiques de la llista que li agradaria potenciar en el seu fill, si pogués.
- Demanar que tant ell(a) com el grup suggereixin maneres de potenciar o reforçar aquelles característiques positives en el seu fill.

NOTA: El monitor reforçarà les intervencions que impliquin un **reforç positiu** de les conductes que es volen potenciar, com ara les lloances ("com m'agrada que...", "que bé que fas això", etc.) i les que impliquin **compartir temps o afeccions** (per exemple: si és hàbil en un esport, animar-lo a practicar-lo, assistir a les competicions).



(8') [109']

- Demanar dos voluntaris per representar la lloança d'un dels aspectes positius del seu fill que han pensat en l'exercici anterior. Un farà de pare i l'altre de fill.
- Els monitors i el grup aportaran crítiques constructives. Posar atenció en la mirada, el to de veu, la proximitat, els gests, etc. Repetir-ho, si cal, i/o invertir els papers o demanar més voluntaris, si hi ha prou temps.



(7') [116']

Compartir, decidir i fer coses plegats, pares i fills

Malgrat l'escassetesa de temps lliure i la incompatibilitat d'horaris entre els membres de la família que caracteritza la vida de molta gent, és molt important compartir temps i activitats entre els membres de la família, especialment els pares amb els fills.

Fer coses plegats, compartir interessos i participar conjuntament en la presa de decisions familiars, enforteix els vincles i augmenta els sentiments de pertinença a la família, i això fa més probable l'adequació de la conducta dels fills a les expectatives expressades pels seus pares.

La llista que ve a continuació suggereix algunes maneres d'afavorir la vinculació dels fills a la família (MOSTRAR TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA):

- Deixar-los participar en decisions familiars (per exemple: com, o quan, celebrar un esdeveniment familiar; com repartir les tasques de casa, quan anar a comprar, etc.)
- Compartir tots els membres de la família (pares i fills) les tasques de casa. Òbviament, cal adequar el repartiment a l'edat, interessos, habilitats i disponibilitat dels diferents membres de la família, però és important que tots hi participin de manera equitativa.
- Participar conjuntament (els pares i els fills) en activitats socials, com ara, la festa de l'AMPA, determinats actes de la Festa Major, etc.
- Prendre part en àrees d'interès dels fills, sense envair, però, els seus espais ni les seves relacions. Per exemple: anar a veure el partit de futbol on juga el fill, marxant un cop acabat. Després, a casa, es pot comentar coses del partit. Això, alhora, dóna peu a preguntar altres coses, com ara, on van anar després, tant cansats com deuriem estar!, amb qui hi van anar, etc.



(3') [119']

Deures a casa

1. **Buscar nous espais i maneres de participació familiar (pares i fills).** Valorar les dificultats per dur-les a terme i pensar maneres de superar-les. Triar un nou espai o manera de participar i fixar una data per posar-lo en pràctica, durant els propers quinze dies.
2. **Identificar i reforçar característiques positives dels fills.** Fer cadascú l'exercici que s'ha fet durant la sessió d'avui amb un(a) voluntari(a). Escollir dues carac

terístiques positives del(s) fill(s) i pensar en maneres de potenciar-les o reforçar-les. Després, aplicar-les.

- 3. En l'interval dels propers quinze dies, esbrinar (i intentar confirmar) les informacions següents referides als fills:** Com se diuen els seus amics i amigues? On van i què fan quan surten? Quins llocs o locals freqüenten ells i els seus amics? Per què acudeixen a aquests i no a uns altres?



(1') [120']

Tancament de la sessió

Repartir un còpia del full d'informació resumida de la sessió a cada assitent. Anunciar el tema i els objectius de la propera sessió i acomiadar els participants, tot agraint-los l'assistència i la participació en la sessió d'avui.

POSICIÓ FAMILIAR SOBRE EL TABAC, L'ALCOHOL I LA RESTA DE DROGUES



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors del grup.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

L'existència de normes familiars clares en relació amb l'ús de tabac, l'alcohol i la resta de drogues és un factor de protecció davant l'abús de drogues durant l'adolescència. Alhora, la percepció de desaprovació familiar respecte al consum de drogues constitueix un factor de protecció, com ho és, també, que els pares siguin models adequats en les seves actituds i comportaments pel que fa a les drogues.



Objectius

- ◆ Aclarir les expectatives dels fills en relació al consum de drogues.
- ◆ Explorar els punts de vista personals sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues.
- ◆ Aprendre algunes directrius per establir una posició familiar clara sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues.
- ◆ Establir la posició de la família sobre l'ús del tabac, l'alcohol i altres drogues.
- ◆ Aprendre com comunicar als fills la posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues.



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(5') [5']

Benvinguda als participants

Saludar amb naturalitat i cordialitat els participants a mesura que arriben, convidant-los a servir-se una beguda si ho desitgen i a ocupar un lloc (seure) i que es posin l'etiqueta amb el seu nom.



(10') [15']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats en la sessió anterior i revisar la realització de les tasques de casa assignades en la sessió anterior: Les han fet? Com els hi ha anat? Si no les han fet, per què? etc. Reforçar els qui les hagin fet (agradir-los la col·laboració i reconèixer el seu esforç) i encoratjar els qui no les han fet perquè les facin, recordant-los el seu sentit (aplicar els aprenentatges de les sessions a la vida real). Aclarir dubtes puntuals, si n'hi ha.



(1') [16']

Presentació dels objectius de la sessió

Avui parlarem de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(3') [19']

Transmetent normes sobre temes sensibles

Els pares i les mares han de tenir criteris clars sobre allò que els seus fills adolescents poden fer o no poden fer (referència a la quarta sessió). Moltes d'aquestes normes tenen a veure amb les activitats de la vida diària, com ara, l'hora en què els fills han de tornar a casa o el compliment de les activitats escolars (anar a classe, fer els deures a temps, estudiar, etc.).

És important que els fills tinguin clares aquestes normes de convivència a casa, així com els adults sabem com ens hem de comportar en diferents situacions (com ens hem



hem de vestir per anar a un casament, el significat dels llums del semàfor o els senyals de trànsit). Si les regles no estan clares, és més difícil actuar apropiadament.

Hi ha temes que són molt importants per a la vida dels fills, sobre els quals, però, resulta difícil parlar i pactar o establir unes normes. Un exemple d'això són les relacions afectives i sexuals dels adolescents, l'ús de tabac o el consum de begudes alcohòliques i altres drogues (referència a les sessions 2 i 4).

Explicar als participants que ara voldríem conèixer què poden fer i què no poden fer els seus fills en relació al tabac, l'alcohol i la resta de drogues.



(12') [31']

- Demanar als participants si han establert normes en la seva família en relació al tabac, l'alcohol i la resta de drogues. Quines? ANOTAR-LES A LA PISSARRA.

Si cal, es pot estimular la participació fent-los les preguntes següents:

- Poden fumar, els seus fills? En quines situacions (sempre, només en celebracions, etc.)
- Poden prendre begudes alcohòliques, els seus fills? En quines situacions?
- Poden prendre altres drogues, com ara fumar porros?
- Què passaria si el seu fill(a) s'emborratxés?
- Si un amic del seu fill(a) consumís tabac, alcohol o altres drogues... Li dirien alguna cosa al seu fill(a)? Què?



(5') [36']

Importància que hi hagi normes familiars sobre l'ús del tabac, l'alcohol i la resta de drogues

El consum de drogues il·legals és un tema que preocupa molts pares. En canvi, de vegades no tenim prou consciència sobre els riscos que representa l'abús de l'alcohol o l'hàbit de fumar entre els adolescents, dos comportaments que poden tenir un impacte molt negatiu sobre la seva salut i el seu benestar durant la resta de la seva vida.

El consum de tabac, alcohol i altres drogues sol iniciar-se durant l'adolescència. De fet, no hi ha pràcticament cap adult consumidor d'alguna d'aquestes substàncies que no hagi començat a prendre-la abans dels 18 anys. Per això és important retardar al màxim l'edat d'inici de l'ús de tabac, alcohol i altres drogues.



A més, els nois i noies que comencen molt joves a fumar tabac i beure alcohol tenen més probabilitats de provar i consumir altres drogues quan siguin més grans. Per tant, si s'evita el consum de tabac i alcohol mentre s'és molt jove, es redueix també el risc d'arribar a consumir altres drogues. Hi ha molts factors que poden contribuir al fet que un adolescent comenci a consumir una d'aquestes substàncies, per exemple:

- La curiositat i el desig de fer coses noves (característics de l'adolescència).
- La influència dels companys.
- La influència de la publicitat.
- Diversos factors relacionats amb la família (com ara que els pares consumeixin també aquestes substàncies).

Comentar als participants que abans hem vist que molts d'ells tenen clares algunes normes sobre el consum de tabac, alcohol i altres drogues per part dels seus fills. D'altra banda, en la quarta sessió vam veure que un dels requisits per aconseguir que els fills compleixin les normes és saber com comunicar-se-les.



(8') [44']

- Convidar els assistents a expressar la seva opinió sobre les preguntes següents:
 - Pensen que els seus fills tenen prou clares les normes familiars sobre el consum de drogues?
 - Entenen els seus motius?
 - Les respecten? Què passaria si les incomplissin?



(2') [46']

La por a parlar de drogues amb els fills

No és fàcil estar segurs que els fills coneixen prou bé les normes familiars sobre l'ús del tabac, l'alcohol i altres drogues. La millor manera d'assegurar-se'n seria parlar-ne obertament a casa. No obstant això, parlar del tema pot comportar dificultats per als pares:

- **Els pot preocupar la impressió que puguin causar en els fills:** *"No pensaran que sóc molt conservador, o massa lliberal?"*

- Poden tenir por de contribuir a alimentar la curiositat dels fills al voltant d'una problemàtica que potser no s'havien plantejat encara: *"No podria això induir-los a experimentar amb el consum de drogues?"*.
- Poden témer que els fills els facin preguntes que no sabran respondre: *"I si s'adonen que no estic prou informat sobre les drogues i els seus efectes?"*



(15') [61']

- Comentar als pares que ara veurem un exemple pràctic de com es podrien explicar a un fill adolescent les normes familiars en relació al consum d'alcohol.
- Exposar la situació següent: *"Un amic seu ha convidat el nostre fill de 12 anys a una festa d'aniversari a casa seva. Com que els seus pares seran fora, ells faran una festa dissabte a la tarda. Cada convidat ha de portar alguna cosa per a la festa, i el nostre fill ha pensat portar una ampolla de licor de fruita per fer xupitos. Ens demana permís per anar a la festa i diners per comprar la beguda..."*
- Demanar voluntaris per fer un *role-playing* i continuar amb la situació exposada. Un pare i una mare poden fer el paper de "pares". Un altre participant farà de fill(a).
- El conductor del grup prendrà nota sobre alguns aspectes del *role-playing* que serviran d'exemple en els comentaris posteriors:
 - La informació que aporten els "pares" és objectiva, o bé és exagerada?
 - Els continguts són adequats a l'edat del "fill"?
 - Si el "fill" fa alguna observació sobre el paper exemplar (o no) dels "pares", aquests responen de manera adequada?
 - El "fill" pot expressar lliurement els seus punts de vista?
- Comentar-ho amb els participants, i repetir si s'escau.



(2') [63']

En quines circumstàncies cal parlar de drogues amb els fills?

Per parlar de drogues amb els fills cal escollir el moment apropiat. No tindria sentit treure el tema contínuament i sense motiu. Es pot parlar sobre drogues amb els fills:





- **Quan el tema sorgeix de manera espontània**, com ara arran d'un programa de TV sobre el tema, o en comentar problemes d'altres persones (amics o familiars) relacionats amb el tabac, l'alcohol o altres drogues .
- **Quan els fills ens fan una pregunta o un comentari sobre el tema.** És molt important intentar respondre sempre les preguntes sobre tabac, alcohol i altres drogues que ens facin els fills.
- **En converses formals, quan hi ha un motiu que ho justifica.** Per exemple, el primer cop que el fill surt de nit, abans d'anar a un casament, etc.



(5') [68']

Continguts i actituds per parlar amb els fills sobre les drogues

En parlar sobre les drogues amb els fills, els pares han de tenir presents els punts següents (MOSTRAR-LOS EN TRANSPARÈNCIA O ANOTAR-LOS A LA PISSARRA):

1. **Adaptar la informació a la seva edat, experiència i informació prèvies.** Normalment, no tindrà sentit parlar de drogues il·legals —allunyades de la seva experiència quotidiana— amb els fills petits.
2. **Aportar informació objectiva i sense exageracions.** Si dramatitzem, o si només diem veritats a mitges sobre el tema, els fills poden pensar que els volem enganyar o que no hi entenem, i deixar de confiar en nosaltres.
3. **Escoltar l'opinió dels fills atentament i respectuosament.** Evitar els sermons.
4. **Estar disposats a escoltar coses que potser no ens agradin.**
5. **Evitar que la conversa sembli un interrogatori.**
6. **No saturar els fills.** No cal aprofitar la primera ocasió per tractar tots els temes. Val més anar-ne parlant a mesura que es presentin les ocasions.



(32') [100']

- Explicar al grup que a l'hora de parlar amb els fills sobre les drogues, a molts pares els sorgeixen dubtes o dificultats semblants a les 8 que ara comentarem, i **proposar d'intentar trobar entre tots la resposta o l'actuació més adequada a cada situació.** (ES PODEN ANAR MOSTRANT EN TRANSPARÈNCIA).
- Abans de passar d'una situació a la següent, el conductor matisarà els comentaris dels membres del grup i aportarà la informació necessària.



1. ***El meu fill em fa sovint preguntes sobre les drogues, crec que ja ho deu tenir prou clar!***

Les preguntes dels adolescents en relació a les drogues constitueixen una magnífica oportunitat de parlar del tema. De vegades, però, aquesta curiositat pot ser el reflex del seu interès per experimentar amb les drogues: cal parar-hi atenció! Les preguntes i els comentaris dels fills sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues poden tenir al darrere l'interès per saber què en pensarien els pares si les provessin.

2. ***Als adolescents els agrada fer coses prohibides: si no volem que fumin, o que abusin de l'alcohol o d'altres drogues, és millor que no els ho prohibim.***

Molts estudis científics han comprovat que els fills de famílies on no hi ha normes contràries a l'ús de drogues tenen més risc de consumir drogues que els fills de famílies on aquestes normes hi són presents i estan clares per a tothom. No obstant això, les normes familiars sobre el consum de drogues han de ser *raonades* i no pas imposades dogmàticament.

3. ***Emborratjar-se, fumar o prendre drogues és una cosa relativament normal en l'adolescència; moltes persones ho han fet i després no han tingut problemes.***

És cert que moltes persones han pres drogues durant una part de la seva vida i després han abandonat el seu consum. Però, consumir aquestes substàncies sempre implica un risc que seria preferible evitar. D'altra banda, com més aviat una persona s'inicia en el consum de qualsevol droga, més fàcil és que arribi a abusar-ne o a dependre'n, de manera que, com a mínim, seria convenient endarrerir al màxim el primer contacte amb les drogues.

4. ***Molta gent consumeix alcohol (o tabac, o altres drogues), per què no ho ha de fer el meu fill?***

Cada família ha d'adoptar les normes que consideri adequades en relació a allò que poden fer i no fer els fills. Ara bé, cal tenir en compte que el consum de drogues pot afectar de manera més negativa la salut i el desenvolupament en el cas dels infants i els adolescents que en el cas de les persones adultes. I, a més, suposa un major risc de tenir problemes en la vida adulta.

5. ***Jo prenc alcohol (o tabac, o altres drogues), com puc convèncer al meu fill que no ho faci?***

És difícil explicar les contradiccions entre el comportament dels pares i el que



els mateixos pares esperen dels fills (hi ha pares i mares que han deixat de fumar per evitar donar un exemple negatiu als fills). En el cas del tabac els pares sempre poden, si més no, intentar explicar al fill(a) el procés i els efectes de la dependència del tabac, com una bona raó que es pot oferir als fills per no començar a fumar. Així, poden comentar-los com van començar a fumar —perquè sí, o per curiositat, sense plantejar-se ser fumadors— i com gairebé sense adonar-se'n van quedar enganxats al tabac, la qual cosa els ha fet fracassar repetidament en els seus intents per deixar de fumar.

A més, si els pares fumen i/o beuen alcohol, és molt convenient que donin mostres als fills del seu autocontrol en aquests comportaments: No beure mai en excés. Mantenir-se abstemi o beure molt poc quan han de conduir. No conduir si han begut més de dues copes (tot i que hagi estat menjant). No pujar a un vehicle conduït per algú que hagi begut massa. No insistir als altres a beure. Oferir també begudes sense alcohol als convidats. No fumar quan s'està malalt. No fumar en llocs tancats si hi ha nens o persones que els molesta el fum. Respectar les prohibicions de fumar, etc.

6. *El meu fill ja sap el que jo penso sobre les drogues; no cal parlar-ne més*

Si els pares no parlen clarament amb els fills del que pensen en relació a les drogues i de com esperen que es comportin els seus fills en relació a aquest tema, pot passar que els fills no arribin a plantejar-se mai aquesta qüestió i, quan se'ls presenti una oportunitat de prendre drogues, no tinguin una posició prou definida. Sota aquestes circumstàncies, seran més influenciables pels altres.

7. *Potser em farà preguntes sobre les drogues que no sabré contestar*

Els adolescents entenen que els pares no ho sàpiguen tot. Si els fills pregunten coses que els que pares no saben contestar, aquests els poden dir —amb naturalitat— que no coneixen bé la resposta a la seva pregunta, i ajudar-los a buscar informació. (Indicar als participants una possible font d'informació, com ara el programa de prevenció de les drogodependències de l'Ajuntament).

8. *I si em pregunta si he fumat algun cop, o si m'he emborratxat o si he provat els porros alguna vegada?*

Aquestes preguntes solen ser incòmodes per als pares —sobretot si la resposta ha de ser afirmativa—. Certament, els pares tenen dret a la seva intimitat i no cal que ho expliquin tot als fills. Tanmateix, si no tenen prou confiança per parlar d'un tema concret amb els fills, difícilment poden esperar que els fills la tinguin amb ells.

Una bona resposta seria dir la veritat, malgrat haver de reconèixer, potser, aquestes conductes en el passat, i apel·lar a la poca informació que es disposava aleshores sobre aquests temes i/o a la manca d'habilitats personals (per dir *no*, per rebutjar una invitació, per fer front a la influència dels companys, etc.). D'aquesta manera, els pares mostraran als fills que poden parlar obertament de qualsevol tema amb ells, i tindran més possibilitats de poder incidir sobre la seva conducta.

Suggerir als participants que ara pensin ells algunes preguntes que els podrien fer els seus fills sobre les drogues, i mirar de trobar entre tots les respostes...



(12') [112']

- Convidar els assistents a formular dubtes que tenen relació amb les drogues. En aquesta activitat, el conductor hauria de tractar els punts més rellevants de la informació sobre drogues:
 - Conceptes de droga (drogues legals i il·legals), risc, abús i dependència.
 - Efectes del tabaquisme i del consum excessiu d'alcohol sobre la salut.
 - L'alcohol (i altres drogues) i la conducció.
 - Tòpics en relació a l'alcohol (ex.: els beneficis cardiovasculars de l'alcohol).
 - Les drogues il·legals i les "noves" drogues; el seu consum entre la joventut.



(7') [119']

Deures a casa

■ **Buscar una oportunitat per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els fills**

Demandar als pares que busquin una oportunitat adequada per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb el seu fill(a) d'aquí a pocs dies. Dir-los que mirin de triar una ocasió que tingui moltes probabilitats de presentar-se. Per exemple, si els caps de setmana solen fer alguna activitat física amb els fills, aquesta podria ser una bona ocasió per parlar sobre el tabac i sobre els beneficis de no fumar. Recordar-los que a més de buscar un moment apropiat, tinguin en compte el que han après avui.

■ **Afermar el compromís i ajudar a triar el moment**

Demandar-los quants són els que creuen que trobaran una bona ocasió per parlar sobre



el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els fills els propers dies. **PRENDRE NOTA DELS NOMS** i discutir el moment escollit per cadascú (cal que sigui alhora, adequada i molt probable a curt termini).

■ Encoratjar la resta de participants

Proposar als que pensen que no trobaran un moment prou adequat durant els propers dies que no deixin de banda el tema i continuïn buscant oportunitats, de tal manera que s'assegurin de parlar d'aquests temes amb els fills a curt i mig termini.



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar a cada assistent un còpia del full d'informació resumida de la sessió. Acomiadar el grup agraint-los la seva assistència i participació i anunciant el tema i els objectius de la propera sessió. Demanar-los, també, que deixin l'etiqueta amb el seu nom a sobre de la taula, abans de sortir.





RESOLUCIÓ DE PROBLEMES



Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors del grup.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Qüestionaris d'avaluació ("Post-test" i "de satisfacció") i llapis (tants exemplars com assistents).
- ▶ Carpetes o altres suports per tal que els assistents puguin escriure les respostes als qüestionaris.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de la sessió (optatiu).
- ▶ Transparències de la primera i de la tercera sessió (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

La utilització d'estratègies de resolució de problemes limita el nombre i la intensitat dels conflictes entre pares i fills, i contribueix a la millora del clima familiar. Per poder resoldre problemes de conducta dels fills, els pares han de disposar de les habilitats necessàries per generar les diferents alternatives de solució disponibles per a cada situació, valorar els seus pros i contres, i escollir la millor alternativa. Alhora, el procés de resolució de problemes pot requerir l'ús de les tècniques d'autocontrol i de modificació del comportament que han estat l'objecte de les sessions precedents.



Objectius específics

- ◆ Millorar les habilitats per definir problemes de conducta dels fills (es van introduir en la primera sessió).
- ◆ Prendre consciència del fet que, davant de qualsevol problema de conducta dels fills, hi poden haver diferents alternatives de solució.
- ◆ Aprendre a avaluar les solucions alternatives d'un problema de conducta.
- ◆ Aprendre a escollir la millor alternativa per solucionar un problema de conducta..



DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(5') [5']

Benvinguda als participants

Saludar els participants a mesura que vagin arribant, convidant-los a servir-se una beguda si ho desitgen i a ocupar un lloc (seure), posant-se l'etiqueta amb el seu nom.



(12') [17']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures de casa

Recordar els temes tractats en la sessió anterior; aclarir els dubtes que hi pugui haver i revisar la realització de les tasques assignades: Les han fet? Com els hi ha anat? Si no les han fet, per què? etc. Reforçar els qui les hagin fet (agrair la col·laboració, reconèixer l'esforç, comentar els beneficis que n'obtindran).



(1') [18']

Presentació dels objectius de la sessió

La sessió d'avui tracta de (referència al títol) i aprendrem a (objectius de la sessió).



(6') [24']

La resolució de problemes en l'educació dels fills

Les sessions precedents han estat destinades a la definició dels problemes de conducta dels fills i a l'aprenentatge i la pràctica de diferents tècniques de modificació del comportament. Però, des que es defineix un problema de conducta fins que es posa en marxa una estratègia específica d'intervenció, s'han de seguir una sèrie de processos als quals ens referim amb el terme de *resolució de problemes*.

La llista que ve a continuació mostra els elements integrants del procés de resolució de problemes (MOSTRAR TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA). Llegir-la i comentar que al llarg de la sessió es comentaran i practican les diferents etapes.



(3') [27']

Etapes del procés de resolució de problemes

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar possibles alternatives de solució del problema.
3. Descartar les alternatives inviables.
4. Sospesar els *pros* i els *contres* de les alternatives viables.
5. Triar una alternativa de solució.
6. Aplicar-la i avaluar els resultats assolits.



(11') [35']

- Recordar als participants que en la primera sessió van aprendre a definir els problemes de conducta dels seus fills i els objectius de canvi. Demanar si recorden les característiques que han de complir aquestes definicions: ésser **operacionals, realistes, adequades, observables i mesurables**. Revisar-ho, si cal (ES POT TORNAR A MOSTRAR I COMENTAR LA TRANSPARÈNCIA CORRESPONENT DE LA PRIMERA SESSIÓ).
- Demanar als assistents que recordin al grup quins problemes de conducta dels fills van definir aleshores.



(2') [37']

La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes

Moltes vegades, quan es pren consciència de l'existència d'un problema de conducta dels fills és perquè el seu comportament provoca alguna mena de malestar als pares. En aquestes circumstàncies, és normal sentir irritació. Aleshores, també és més probable que les respostes que es donin siguin precipitades i inadequades. Per exemple: criticar als fills, escridassar-los, ignorar-los, enfadar-se molt amb ells, negar-se a parlar amb ells, etc.

Segurament cap d'aquestes reaccions ajudarà a millora la conducta del fill, i fins i tot és possible que compliqui més les coses. Per això, quan els fills presenten un problema de conducta, sovint és un bon moment per aplicar les tècniques d'autocontrol de la ira que es van treballar a la tercera sessió.



(11') [48']

- Demanar als participants si recorden les etapes del mètode d'autocontrol de la ira que van aprendre en la tercera sessió. Revisar-ho (ES POT TORNAR A MOSTRAR I COMENTAR LA TRANSPARÈNCIA CORRESPONENT DE LA TERCERA SESSIÓ).
- Demanar si han anat practicant aquestes habilitats des d'aleshores: *Quan ho han fet? Amb quins resultats? Quines dificultats hi han trobat?* El monitor donarà *feedback* als participants que intervinguin.



(7') [55']

Altres punts d'interès per fer front als problemes de conducta

A més de definir adequadament els problemes i els objectius de canvi, i a més d'aplicar estratègies d'autocontrol de la ira per evitar que els estats d'irritació facin més difícil donar respostes apropiades, hi ha també altres aspectes que cal tenir en compte a l'hora de buscar solucions als problemes de conducta dels fills (MOSTRAR EN TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA):

■ Buscar la cooperació del fill.

Procurar implicar-lo en la resolució del problema. Hi ha problemes de conducta que, essencialment, preocupen als pares (ex.: que el fill no ajudi a parar taula), però, n'hi ha d'altres que també preocupen i/o incomoden als fills (ex.: no portar els deures fets a l'escola, treure males notes, o avorrir-se amb els estudis).

Si els pares estimulen la motivació dels fills per afrontar els seus propis problemes i els conviden a participar en la recerca de solucions, serà més probable aconseguir una modificació positiva del seu comportament.

■ Centrar-se en el problema actual que ha atret la nostra atenció.

Intentar resoldre els problemes, un per un. De vegades, mentre es busca la solució d'un problema concret (ex.: *"m'han trucat de l'escola per dir-me que el meu fill ha fet campana"*), venen al cap altres problemes de conducta (*"... i a sobre, és l'hora de sopar i encara no ha parat taula! ... i té la música molt forta!"*). Si es pensa en tants problemes a l'hora, serà fàcil caure en el desànim o en la irritació. Res d'això ajudarà a resoldre el problema. Ans al contrari, facilitarà el fet de donar respostes poc apropiades al mateix.

■ Evitar adoptar actituds extremes en l'atribució de responsabilitats.

No posar-se, per sistema, ni en contra del fill (*"tu tens tota la culpa del que fas!"*), ni massa a la defensiva (*"jo no tinc cap culpa del que tu fas"*).



Resolent els problemes de conducta

Un cop definit el problema i controlada la possible irritació —i tinguts en compte els punts anteriors—, és hora d'avançar a través de la resta d'etapes del procés de resolució de problemes (ANAR MOSTRANTEN TRANSPARÈNCIA O ANOTAR A LA PISSARRA):

■ Generar possibles alternatives de solució del problema.

Es pot fer una llista de les alternatives possibles (mentalment o anotant-les en un paper). En aquesta etapa convé no ser gaire «crític», i considerar totes les estratègies possibles que aparentment puguin contribuir a resoldre el problema.

■ Descartar les alternatives inviables.

En aquesta etapa cal revisar una a una les alternatives generades en l'anterior, i deixar de banda les menys viables. Per exemple: *"El meu fill està traient molt males notes a l'escola, una possible solució seria portar-lo a un altre tipus d'escola on hi hagués més disciplina, però el curs ja ha començat. Per tant, no podem intentar aquesta solució abans del curs que ve"*.

■ Sospesar els *pros* i els *contres* de les alternatives viables.

Segurament, cadascuna de les alternatives seleccionades té avantatges i inconvenients; cal descartar les que tenen més inconvenients que beneficis (en quantitat o en importància). És a dir, "posar els *pros* i els *contres* en una balança i veure quin plat pesa més".

■ Triar una alternativa de solució.

Si després de sospesar les diferents alternatives, encara en queda més d'una, caldrà escollir la que tingui una millor relació entre beneficis i inconvenients.

■ Aplicar l'alternativa escollida i avaluar els resultats assolits.

Un cop aplicada la solució escollida, cal valorar si ha servit per a aconseguir els resultats que s'esperaven. Si no ha estat així, és pot provar una altra de les alternatives viables. Cal, però, deixar passar un cert temps abans de fer-ho. Canviar sovint d'estratègia, sense esperar prou temps per veure si l'estratègia actual funciona o no, no ajuda a millorar la conducta. Ans el contrari, contribueix a desorientar, tant al fill com als pares.



(25') [90']

- Comentar als assistents que tot seguit practicarem en grup el procés de resolució de problemes que s'acaba de presentar, i plantejar-los la situació següent:
"Avui han tingut una reunió a l'escola amb el tutor del seu fill. El tutor els ha explicat que, aquest curs, el rendiment acadèmic del seu fill és pitjor que l'any anterior. Presta poca atenció a la classe (passa molt temps parlant i jugant amb els companys i no segueix les explicacions). A més, gairebé mai porta els deures fets, ni la lliçó estudiada. El tutor pensa que el rendiment del seu fill és molt inferior al que podria donar de si per la seva capacitat".
- Proposar al grup que elabori un pla per resoldre aquesta situació, que haurà d'incloure les etapes següents:
 1. Definició del problema i dels objectius de canvi.
 2. Plantejaments previs. Per exemple: Com es podria implicar al fill en la solució del problema?
 3. *Brainstorming* per trobar estratègies d'intervenció (ANOTAR-LES A LA PISSARRA).
 4. Descartar les que siguin clarament inviables.
 5. Valorar amb més detall la viabilitat de la resta d'estratègies, i determinar els seus *pros* i *contres*.
 6. Escollir una estratègia (o un conjunt d'estratègies) d'intervenció.
 7. Proposar uns criteris d'avaluació.



(25') [115']

Aplicació del qüestionari d'avaluació als pares (Post-test) i del qüestionari de satisfacció amb el programa.

Explicar als participants les característiques i funcions d'aquesta avaluació, tot recordant-los que la informació recollida és absolutament confidencial:

- Avaluar la utilitat del programa PROTEGO per respondre a les seves necessitats.
- Conèixer el seu grau de satisfacció per haver-hi participat.

Repartir a cada participant un llapis i un full de cada classe (post-test i satisfacció). Mostrar el full d'avaluació post-test per als pares (TRANSPARENCIA), i llegir les preguntes, fent les indicacions necessàries per facilitar la resposta d'aquells participants que puguin tenir problemes de comprensió del text escrit.

Un cop acabin de contestar el "post-test" tots els participants, repetir el mateix procés amb el "qüestionari de satisfacció": mostrar el full (TRANSPARÈNCIA) i llegir les preguntes.



(4') [119']

Deures a casa

Explicar que la propera sessió estarà dedicada a analitzar les seves experiències aplicant en la vida diària tot allò que han après aquests dies amb el programa PROTEGO, i és, doncs, una sessió especialment important (semblant a les classes pràctiques del carnet de conduir).

Per tant, els deures per fer a casa d'aquí a la propera sessió, consisteixen a **aplicar en la relació diària amb els fills els aprenentatges que han fet fins ara en el programa**, tant en la sessió d'avui com en les anteriors.



(1') [120']

Tancament de la sessió

Entregar un còpia del full d'informació resumida de la sessió a cada pare. Demanar als participants que deixin l'etiqueta amb el seu nom a sobre de la taula, i acomiadar-los tot agraint-los la seva assistència i participació, i recordant-los la data de la vuitena sessió.



SEGUIMENT



Equipament necessari

Equipament necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper, amb prou fulls), guix o retoladors, drap d'esborrar.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos monitors del grup.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als conductors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada monitor).
- ▶ Projector de transparències, pantalla i transparències de les sessions anteriors (optatiu).
- ▶ Gots, culleres de plàstic, sucre, begudes (cafè, llet, aigua i/o suc de fruita) i galetes (optatiu).



Fonaments de la sessió

Els efectes de les intervencions preventives concentrades en un espai de temps limitat solen millorar amb la incorporació de sessions de reforç en què els participants poden revisar alguns aprenentatges. Durant el temps transcorregut des de la darrera sessió, els participants hauran tingut l'oportunitat de practicar les habilitats adquirides en les situacions que planteja la vida quotidiana, i podran rebre feedback en aquesta sessió de seguiment.



Objectius específics

- ◆ Reforçar els aprenentatges adquirits en les sessions anteriors.
- ◆ Clarificar dubtes i resoldre problemes que hagin aparegut en l'aplicació dels coneixements i les habilitats adquirides mitjançant el programa.





DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ



(6') [6']

Benvinguda als participants

Saludar amb cordialitat els participants a mesura que arriben, convidant-los a servir-se una beguda si ho desitgen i a ocupar un lloc (seure), posant-se l'etiqueta amb el seu nom.



(2') [8']

Presentació dels objectius de la sessió

Recordar que aquesta sessió està destinada a parlar sobre l'aplicació, en situacions reals (vida quotidiana), de les habilitats apreses en les sessions anteriors.

Fer també referència explícita als objectius de la sessió: reforçar els aprenentatges, clarificar dubtes i ajudar a resoldre les dificultats que hagin pogut aparèixer en aplicar els coneixements i les habilitats adquirides mitjançant el programa.



(100') [108']

- El conductor preguntarà als assistents sobre la seva experiència en la utilització de les habilitats apreses i practicades en el decurs del programa, en situacions reals. En fer-ho, s'interessarà tant pels canvis percebuts com a positius (en la seva conducta i en la dels fills), com per les dificultats trobades (ANOTAR-LES A LA PISSARRA).
- Si cal estimular la participació, el monitor podrà fer preguntes a cada un dels assistents. També mostrarà interès per conèixer l'evolució de les dificultats concretes que hagi manifestat cada participant individual en el decurs de les sessions anteriors.
- Davant els dubtes o dificultats expressats pels assistents, el conductor promourà que siguin altres membres del grup els qui provin a respondre o suggerir solucions. Després, si cal, el monitor matisarà o completarà les intervencions. EN FER-HO, PODRÀ UTILITZAR TRANSPARÈNCIES DE LES SESSIONS ANTERIORS.





(6') [114']

Conclusions i valoracions dels participants

- Convidar els assistents a comentar la seva valoració personal de PROTEGO, i demanar-los propostes per a properes aplicacions amb altres grups de pares. Per exemple: *Què és el que més els ha agradat? I el que menys? Canviarien alguna cosa, o n'hi inclourien alguna de nova?* etc.



(6') [120']

Tancament de la sessió i del programa

- **Agrair als pares i mares la seva col·laboració i participació en el decurs del programa.**
- **Recordar als participants alguns dels recursos comunitaris que tenen al seu abast en cas que necessitin alguna mena de suport en el futur**, com ara els serveis socials, el recurs concret a través del qual hagi accedit al programa cada participant, el centre d'atenció i seguiment de les drogodependències, el programa local de prevenció de drogodependències (si n'hi ha), etc.
- **Acomiadar el grup, recomanant als seus membres que continuïn mantenint-se en contacte**, de tant en tant, per tal d'oferir-se suport mutu en les dificultats que se'ls puguin presentar en l'aplicació quotidiana de les habilitats que han après participant en el programa. Es pot suggerir que intercanviïn els números de telèfon.



ANNEXOS

- Qüestionaris d'avaluació
- Bibliografia
- Suport per a la implementació de PROTEGO

QÜESTIONARIS D'AVALUACIÓ

L'avaluació és un element fonamental dels programes de prevenció de les drogodependències. A fi que els aplicadors de PROTEGO disposin d'indicadors que reflecteixin els estils educatius dels pares que participen en les sessions, els canvis que s'hi produeixin i la satisfacció dels participants amb el desenvolupament del programa, s'han elaborat uns breus qüestionaris d'avaluació.

Com que la percepció dels estils educatius per part dels pares i dels seus fills adolescents no sempre és coincident, existeix un qüestionari per als pares i un qüestionari per als fills, amb continguts paral·lels. Del qüestionari de satisfacció dels participants amb el programa només s'ofereix —lògicament— una versió per als pares.

Els qüestionaris sobre estils educatius s'aplicaran en la primera i la setena sessió (als pares i als fills), mentre que el referit a la satisfacció amb el programa només s'ha d'aplicar en la setena sessió.

Les característiques de la població a qui va destinat PROTEGO aconsellen que l'aplicació dels qüestionaris sigui sempre assistida (normalment pels conductors del programa).

- En les versions destinades als pares, els conductors poden projectar una transparència del full de respostes i llegir les preguntes una per una per facilitar la resposta d'aquells assistents que puguin tenir dificultats en la comprensió lectora. Si hi ha preguntes que no són aplicables als participants (com ara la cinquena pregunta, si no viu l'altre pare) cal demanar que es deixi en blanc.
- En les versions per als fills adolescents és aconsellable fer una aplicació individual de l'instrument. A més, quan un adolescent informi que no té pare o mare (o si no té cap contacte regular amb un d'ells) se li indicarà que deixi en blanc les preguntes corresponents.

Cal recordar que, com en la major part dels processos d'avaluació psicològica, és indispensable informar els subjectes sobre els objectius del procediment i del tractament confidencial de les dades que s'obtidran.

Finalment, s'ha d'assenyalar que aquests qüestionaris no estan destinats a l'avaluació de l'efectivitat i l'eficàcia del programa, que requerirà la utilització d'instruments de mesura estandarditzats i més precisos.



QÜESTIONARI D'AVALUACIÓ PER ALS PARES (Pre-test i Post-test)

Les frases següents es refereixen a possibles situacions de la relació amb el seu fill. Respongui si vostè creu que són certes o no. Si té més d'un fill, respongui referint-se als que tenen entre 9 i 13 anys.

NOM I COGNOMS: DATA:

	SÍ	NO
1. A la nostra família els pares tenim clar què poden fer i què no poden fer els fills(es) en relació al tabac i les begudes alcohòliques.	●	●
2. He parlat algun cop amb el meu fill(a) sobre què pot fer i què no pot fer en relació al tabac i les begudes alcohòliques.	●	●
3. Em disgustaria que el meu fill(a) fumés cigarretes, i ell(a) ho sap, perquè jo li ho he dit (o, si fuma, sap que em disgusta que ho faci).	●	●
4. Em disgustaria si un dia el meu fill(a) s'emborratxés, i ell(a) ho sap, perquè jo li ho he dit (o, si ha passat, sap que m'ha disgustat).	●	●
5. Quan parlem de coses relacionades amb l'educació dels fills, el seu pare (o la seva mare) i jo, estem normalment d'acord.	●	●
6. Em sento força satisfet(a) del paper que faig com a pare (o com a mare).	●	●
LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS ALS ÚLTIMS 7 DIES:		SÍ NO
7. Durant els últims 7 dies, el meu fill(a) i jo ens hem enfadat gairebé cada dia.	●	●
8. Durant els últims 7 dies, he tingut alguna conversa agradable amb el meu fill(a).	●	●
9. Durant els últims 7 dies, el comportament del meu fill(a) a casa o a l'escola m'ha fet perdre els nervis (l'he escridassat, insultat, etc.).	●	●
10. Durant els últims 7 dies, el meu fill(a) s'ha barallat més de tres vegades amb els seus germans o els seus companys.	●	●
11. Durant els últims 7 dies, ha calgut que amenacés o castigues el meu fill(a) per aconseguir que complís les seves obligacions.	●	●

FI DEL QÜESTIONARI. MOLTES GRÀCIES PER LA COL·LABORACIÓ.



QÜESTIONARI D'AVALUACIÓ PER ALS FILLS ADOLESCENTS (Pre-test i Post-test)

Les frases següents es refereixen a possibles situacions de la relació amb el teu pare i la teva mare. Respon si tu creus que són certes o no.

DATA:

NOM I COGNOMS: EDAT:

LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS A LA RELACIÓ AMB LA TEVA MARE: SÍ NO

- | | | | |
|----|--|---|---|
| 1. | Parlant sobre el tabac, la meva mare m'ha dit alguna vegada que no vol que fumi (o que esperava que no ho faci) | ● | ● |
| 2. | La meva mare es disgustaria si jo fumés cigarretes (o, si jo fumo, crec que li disgusta que fumi). | ● | ● |
| 3. | Parlant sobre les begudes alcohòliques, la meva mare m'ha dit alguna vegada que no vol que en begui (o que espera que no ho faci) | ● | ● |
| 4. | La meva mare es disgustaria si un dia jo m'emborratxés (o, si això ha passat algun cop, la meva mare s'ha disgustat). | ● | ● |

LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS A LA RELACIÓ AMB EL TEU PARE: SÍ NO

- | | | | |
|----|---|---|---|
| 5. | Parlant sobre el tabac, el meu pare m'ha dit alguna vegada que no vol que fumi (o que esperava que no ho faci) | ● | ● |
| 6. | El meu pare es disgustaria si jo fumés cigarretes (o, si jo fumo, crec que li disgusta que fumi). | ● | ● |
| 7. | Parlant sobre les begudes alcohòliques, el meu pare m'ha dit alguna vegada que no vol que en begui (o que espera que no ho faci) | ● | ● |
| 8. | El meu pare es disgustaria si un dia jo m'emborratxés (o, si això ha passat algun cop, el meu pare s'ha disgustat). | ● | ● |

Segueix ...



QÜESTIONARI D'AVALUACIÓ PER ALS FILLS ADOLESCENTS (Pre-test i Post-test)

...Continuació

LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS ALS ÚLTIMS 7 DIES:	SÍ	NO
9. Durant els últims 7 dies, m'he barallat més de tres vegades amb els meus germans o els meus companys.	●	●
LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS ALS ÚLTIMS 7 DIES I A LA RELACIÓ AMB LA TEVA MARE:	SÍ	NO
10. Durant els últims 7 dies, la meva mare i jo ens hem enfadat gairebé cada dia.	●	●
21. Durant els últims 7 dies, he tingut alguna conversa agradable amb la meva mare .	●	●
13. Durant els últims 7 dies, la meva mare ha perdut algun cop els nervis amb mi (m'ha escridassat, insultat, etc.).	●	●
14. Durant els últims 7 dies, la meva mare m'ha amenaçat o m'ha castigat per fer que jo complís alguna obligació.	●	●
LES AFIRMACIONS SEGÜENTS ES REFEREIXEN NOMÉS ALS ÚLTIMS 7 DIES I A LA RELACIÓ AMB EL TEU PARE:	SÍ	NO
15. Durant els últims 7 dies, el meu pare i jo ens hem enfadat gairebé cada dia.	●	●
16. Durant els últims 7 dies, el meu pare ha perdut algun cop els nervis amb mi (m'ha escridassat, insultat, etc.).	●	●
17. Durant els últims 7 dies, he tingut alguna conversa agradable amb el meu pare .	●	●
18. Durant els últims 7 dies, el meu pare m'ha amenaçat o m'ha castigat per fer que jo complís alguna obligació.	●	●

P. D. S. PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

FI DEL QÜESTIONARI. MOLTES GRÀCIES PER LA COL-LABORACIÓ.



QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ DELS PARES PER LA PARTICIPACIÓ EN EL PROGRAMA PROTEGO

Les frases següents es refereixen a les possibles impressions arran de la participació en el programa PROTEGO. Si us plau, indiqui fins quin punt està d'acord amb cadascuna d'elles. Per fer-ho, posi una creu sobre la resposta que s'adeqüi millor al seu cas. Cada frase té quatre opcions de resposta. Llegeixi-les totes abans de respondre.

Algunes afirmacions es refereixen als seus fills. Si en té més d'un, respongui referint-se als que tenen entre 9 i 13 anys. Si vostè té dos o més fills d'aquesta edat, i les respostes per a cada un d'ells són diferents, marqui una opció de resposta per a cada fill i escrigui al costat la inicial del nom del fill a qui correspon cada resposta.

Nom i COGNOMS: DATA:

1. Després d'haver participat en aquest programa, m'adono més que abans de la responsabilitat que tinc com a pare/mare en l'educació dels fills.

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



2. Després d'haver participat en aquest programa, em sento més capacitat(da) que abans per respondre de manera adequada a situacions conflictives relacionades amb la conducta dels fills.

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



3. Comparant la conducta habitual dels meus fills abans que jo iniciés aquest programa amb la que estant tenint ara (els últims set dies), veig que ha millorat en algun aspecte (per exemple: escolten més quan els parlo, fan més cas, són més col·laboradors, parlen més a casa, etc.)

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



Segueix...



QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ DELS PARES PER LA PARTICIPACIÓ EN EL PROGRAMA PROTEGO

...Continuació

-
4. Comparant la conducta habitual dels meus fills abans que jo iniciés aquest programa amb la que estant tenint ara (els últims set dies), veig que ha empitjorat en algun aspecte (per exemple: escolten menys quan els parlo, fan menys cas, són menys col·laboradors, parlen menys a casa, etc.)

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



-
5. En les sessions d'aquest programa he après coses que m'ajudaran a millorar la conducta dels meus fills.

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



-
6. Em sento satisfet(a) d'haver participat en aquest programa.

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



-
7. Si es repetís aquest programa, i un pare o una mare amb fills de l'edat dels meus em demanés l'opinió, li recomanaria que hi participés.

Hi ESTIC MOLT
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
D'ACORD



Hi ESTIC UNA MICA
EN DESACORD



Hi ESTIC MOLT
EN DESACORD



FI DEL QÜESTIONARI. MOLTES GRÀCIES PER LA COL·LABORACIÓ.

BIBLIOGRAFIA

Andrews JA, Hops H, Duncan SC (1997). Adolescent Modeling of Parent Substance Use: The Moderating Effect of the Relationship With the Parent. *Journal of Family Psychology*. 11 (3): 259-270.

Ashery RS, Robertson EB, Kumpfer KL (Eds.) (1998). *Drug Abuse Prevention Through Family Interventions*. NIDA Research Monograph 177. Rockville MD: National Institutes of Health.

Becoña E (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 974146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducció castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).

Cohen D, Rice J (1997). Parenting Styles, Adolescent Substance Use, and Academic Achievement. *Journal of Drug Education*. 27 (2): 199-211.

Dishion TJ i cols. *Programa de Transición Adolescente. Manual del Monitor de Padres* (versió castellana de J.L. Recio). Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Documento multicopiado.

Dishion TJ, Kavanagh K (2000). A Multilevel Approach to Family-Centered Prevention in Schools: Process and Outcome. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 899-911.

Dishion TJ, McCord J, Poulin F (1999). When Interventions Harm: Peer Groups and Problem Behavior. *American Psychologist*. 54 (9): 755-764.

Gerrad M, Gibbons FX, Zhao L, Russell DW, Reis-Bergan M (1999). The effect of peer's alcohol consumption on parental influence: A cognitive mediational model. *Journal of Studies on Alcohol*. Supplement 13: 32-44.

Goldfried MR, Davison GC (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.

Gordon RS (1983). An Operational Classification of Disease Prevention. *Public Health Reports*. 98(2): 107-109.

Hawkins JD, Catalano RF (1998). *Preparing for the Drug Free Years. Workshop Leader's Manual*. Seattle: Developmental Research and Programs.

Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112 (1): 64-105.

Hops H, Andrews JA, Duncan SC, Duncan TE, Tildesley E (2000). *Adolescent Drug Use Development. A Social Interactional and Contextual Perspective*. A Sameroff AJ, Lewis M, Miller SM (Eds.). *Handbook of Developmental Psychopathology*. 2nd Edition. New York: Plenum Press.

López F (1995). *Necesidades de la infancia y protección infantil. 1: Fundamentación teórica, clasificación y criterios educativos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.



Martínez I, Salvador T. *Catálogo de Programas de Prevención del abuso de Drogas*. Madrid: Comunidad Autónoma de Madrid. Agencia Antidroga.

National Institute of Drug Abuse (1997). Preventing Drug Use Among Children and Adolescents. A Research-Based Guide. Rockville MD: National Institutes of Health. NIH Publication No 97-4212.

Offord D (2000). Selection of Levels of Prevention. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 833-842.

Porrás J, Comas D (1996). *Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Familias*. Madrid: Programa de Prevención de Drogodependencias en Centros Educativos de la Comunidad de Madrid (P.P.D.).

Ríos JA, Espina A, Baratas MD (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministerio del Interior. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
Robles L, Martínez JM (1998). *Factores de protección en la prevención de las drogodependencias*. Idea Prevención. 17: 58-70.

Sánchez-Turet M, Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Effect of Parental Attitudes On Adolescent Alcohol Abuse: The Moderating Effect of Parent-Child Relationship. Results from a Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Students*. Comunicació presentada a l'European Symposium on Community Action to Prevent Alcohol Problems. Porto, 18-20 novembre.

Sanders MR (2000). Community-Based Parenting and Family Support Interventions and the Prevention of Drug Abuse. *Addictive Behaviors*. 25 (6): 929-942.

Suelves JM (1998). *Evaluación de programas escolares de prevención del abuso de drogas: algunas indicaciones derivadas del meta-análisis*. Idea Prevención. 16: 50-60.

Suelves JM, Duran A, Larriba J, Romero R (1999). *Parental Influences on Adolescent Substance Abuse: A Cross-Sectional Study in a Sample of Spanish Adolescents*. Pòster presentat al 9th Scientific Meeting of the International Society for Research in Child and Adolescent Psychopathology. Barcelona, 17-20 juny.

Suelves JM, Romero R, Sánchez-Turet M (2000). Prevención del abuso de drogas en la escuela secundaria tras la reforma educativa. Implantación de diversos programas en la ciudad de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*. 14 (2): 131-138.

Tobler NS, Stratton HH (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A metaanalysis of the research. *Journal of Primary Prevention*. 18 (1): 71-128.

Turner KM, Markie-Dadds C, Sanders MR (1998). *Triple P. Positive Parenting Program. Facilitator's Kit for Group Triple P*. Milton QLD: Families International Publishing.

Weisinger HD (1988). *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Barcelona: Martínez-Roca.



SUPORT PER A LA IMPLEMENTACIÓ DE PROTEGO

PROTEGO · ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES ha estat desenvolupat per l'associació PDS · Promoció i Desenvolupament Social, amb suport de l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials, amb l'objectiu de posar a l'abast dels equips i professionals que intervenen en la prevenció de l'abús de drogues, un programa selectiu de prevenció dissenyat a partir de criteris científics en la matèria.

Les institucions, entitats i professionals que ho desitgin poden utilitzar lliurement PROTEGO per a la seva aplicació, en el ben entès que això exclou la seva reedició, l'enregistrament o transmissió, total o parcial, del seu contingut a través de qualsevol suport o sistema de comunicació o d'emmagatzematge d'informació, i la seva traducció a altres idiomes, les quals no estan permeses.

PDS posa a l'abast de les institucions, entitats i professionals que apliquin o es proposin aplicar PROTEGO, un SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC gratuït per atendre consultes puntuals. Aquest servei també facilita un CD-Rom amb el contingut de les transparències del programa i els textos que es donen als participants al final de les sessions, els quals també són accessibles via Internet. Alhora, serà benvinguda qualsevol informació o observació relacionada amb la utilització del programa.

SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC DEL PROGRAMA PROTEGO

Correu postal	PDS · Promoció i Desenvolupament Social Provença, 79, baixos 3 ^a – 08029 Barcelona
Telèfon	93 430 71 70
Fax	93 439 07 73
Correu electrònic	pds@pdsweb.org
Pàgina web	http://www.pdsweb.org

PDS · Promoció i Desenvolupament Social també pot establir acords amb institucions i entitats per realitzar activitats de formació de professionals per a la implementació de PROTEGO, o per a la seva avaluació, així com per desenvolupar l'aplicació del programa en territoris concrets.



**ENTRENAMENT FAMILIAR EN HABILITATS EDUCATIVES
PER A LA PREVENCIÓ DE LES DROGODEPENDÈNCIES**

És un programa de:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
**Institut Català d'Assistència
i Serveis Socials (ICASS)**