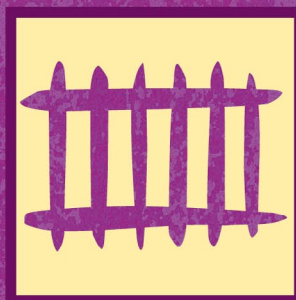
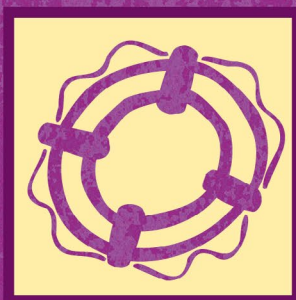
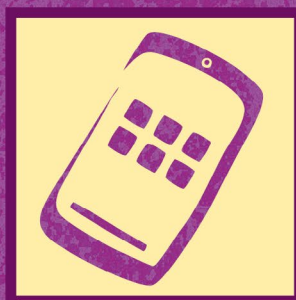


PROTEGO

VERSIÓ 2



ENTRENAMENT EN PARENTALITAT POSITIVA
I HABILITATS EDUCATIVES
PER A MARES I PARES



PROTEGO

VERSIÓ 2

**Entrenament en parentalitat positiva
i habilitats educatives per a mares i pares**

Autors

Jaume Larriba, Antoni M Duran i Josep M Suelves

Col·laboradora en l'elaboració de la versió 2

Sara Valmayor

Col·laboradores en l'elaboració de la versió original

Susana Bello, Lorena Condón, Concha García i Fabia Morales

Agraïments

A la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues, el suport del qual ha fet possible l'edició d'aquesta versió revisada i ampliada del programa PROTEGO.

Als professionals dels diferents serveis que han participat en l'avaluació de PROTEGO i que amb les aportacions han contribuït a millorar el programa en la versió actual: Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Benicarló, Unitat de Suport a la Convivència de la Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Fuenlabrada, Direcció General de Família, Afers Socials i Zones d'Especial Actuació de l'Ajuntament de Sevilla, associacions ASPAD, DESAL, LIMAM i Rompe Tus Cadenas, Diputació de Màlaga, serveis socials dels ajuntaments d'Algarrobo, Cuevas de San Marcos i Villanueva de la Concepción, Àrea de Serveis a les Persones, Cohesió i Benestar Social de l'Ajuntament de Terrassa, Departament de Salut Pública, Departament d'Acció Comunitària i Serveis Socials i Equip d'Atenció a la Infància i l'Adolescència de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, Àrea de Serveis Socials del Consell Comarcal del Bages i Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà.

Al Departament de Benestar i Família de la Generalitat de Catalunya, pel suport rebut per al desenvolupament de la versió original en català d'aquest programa i a totes les persones que han donat suport al projecte amb entusiasme, en especial a Carmen Iniesta, Tomás Ezpeleta, Marc Ballester, Mari Quero, Doni Lago i Xesco Montañez, sense oblidar les mares i pares que, amb la seva participació en l'aplicació pilot i les posteriors, han contribuït a millorar-lo.

© PDS i dels autors

Edita: PDS · Promoció i Desenvolupament Social

Provença, 79, baixos 3a

08029 Barcelona

Tel.: 934 307 170

pds@pdsweb.org

Edició digital en català: Barcelona, 2023 (traducció de l'edició castellana de 2017)

Disseny i maquetació: E. Bosch

Muntatge de la traducció al català: Andrés González Mahedero

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**

Amb la finalitat d'agilitzar la lectura, en aquest manual no sempre es fa un ús simultani dels termes en masculí i femení. Sovint s'utilitzen les paraules pare o pares per designar indistintament els pares i les mares i, de manera general, qualsevol persona adulta responsable que tingui a càrrec els menors en una família. Igualment, sovint es fan servir les expressions fill o fills i aplicador o aplicadors per referir-se respectivament i de manera indistinta als fills i les filles de les persones participants en el programa i als professionals que l'apliquen.

ÍNDEX

Pròleg a l'edició en català de la versió 2 del programa	7
Pròleg a la versió 2 del programa	8
Pròleg a la primera edició	10
Presentació de la versió 2 de PROTEGO	12
Entrenament en habilitats parentals relacionades amb la prevenció de drogues i altres conductes de risc	13
Característiques del programa	16
Orientacions per captar i retenir els participants	23
Orientacions per aplicar el programa	27
Eficàcia del programa	36
Contingut de les sessions	38
Sessió 1. Caminem cap al canvi	
<i>Definició d'objectius de canvi de conducta</i>	39
Sessió 2. La gent s'entén parlant	
<i>Habilitats de comunicació</i>	46
Sessió 3. Cuidem les relacions	
<i>Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars</i>	54
Sessió 4. Això sí, això no	
<i>Establiment de normes i límits</i>	63
Sessió 5. Premis i sancions	
<i>Supervisió, sancions i vinculació familiar</i>	72
Sessió 6. Les drogues a debat	
<i>Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues</i>	81
Sessió 7. Respostes noves a problemes vells	
<i>Resolució de problemes</i>	89
Sessió 8. Fem balanç	
<i>Seguiment</i>	95
Sessió 9. Compartim progressos	
<i>Seguiment i reforç dels progressos</i>	98
Sessió 10. Comiat i tancament	
<i>Seguiment i clausura del programa</i>	103
Annexos	107
Fitxes de resum per als pares i les mares	108
Fitxes de recordatori de les tasques per fer a casa	115
Fitxa de registre de l'assistència i participació a les sessions	125
Qüestionari de satisfacció amb el programa PROTEGO	127
Pla de formació del programa PROTEGO	128
Bibliografia	131

PRÒLEG a l'edició en català de la versió 2 del programa

La prevenció és una de les estratègies per reduir la demanda de drogues i prevenir les addiccions. Des de fa anys, la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues ha intentat fomentar la prevenció més eficaç, sabent que moltes iniciatives ben intencionades no han demostrat el seu valor. Buscant l'efectivitat, l'eficiència i l'aprofitament òptim dels recursos disponibles ha impulsat l'avaluació de programes, i ha difós els que han mostrat indicis d'eficàcia, ha col·laborat en la creació i el desenvolupament del portal de bones pràctiques del Pla Nacional sobre Drogues, i ha prioritzat la generalització d'una formació específica en prevenció que inclogués els estàndards de qualitat, les bones pràctiques i el currículum europeu de prevenció. Com a part d'aquest esforç, ens plau haver contribuït a actualitzar i millorar el programa PROTEGO.

El programa PROTEGO, desenvolupat per l'associació PDS el 2001, va ser el primer programa espanyol de prevenció familiar selectiva, per a famílies en risc social, en l'àmbit de les addiccions. Es basa en el foment de la criança positiva mitjançant la millora de les pràctiques educatives de les mares i els pares a partir d'una intervenció grupal, i es posa en pràctica amb un manual d'aplicació detallat. PROTEGO sempre ha tingut bona acceptació i percepció d'utilitat entre els professionals de la prevenció, cosa que ha permès que se n'incrementés la cobertura d'aplicació, tant nacional com internacional. Així mateix, ha servit de base per al disseny d'altres programes de prevenció familiar.

Després d'una avaluació de procés, el 2013 PROTEGO es va incorporar a la base de dades de bones pràctiques (EDDRA) de l'Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies (OEDT). Durant el període de 2014-16 es va avaluar en diferents localitats d'Andalusia, Catalunya, Madrid i la Comunitat Valenciana, i va mostrar la seva capacitat de promoure canvis positius i persistents en el temps en les habilitats relacionades amb la criança positiva en famílies socialment vulnerables. El 2017 es va editar una nova versió del manual (PROTEGO versió 2) que incorporava millores derivades d'aquesta avaluació i va permetre, el 2019, la incorporació del programa al registre Xchange de l'OEDT de programes de prevenció avaluats.

La versió actualitzada del manual i els materials de suport per aplicar-lo s'ofereixen als equips professionals interessats a utilitzar-lo, a més de l'edició dels materials del programa en català, eusquera i gallec. Tot això s'ofereix per mitjà d'una plataforma col·laborativa en línia gestionada per l'associació PDS, titular del programa. Es pretén promoure la utilització de PROTEGO al màxim nombre de territoris possible. Hi ha un accés lliure als materials i recursos del programa, als resultats de l'avaluació, i a formació específica i suport especialitzat per aplicar-lo correctament, a més de constituir un espai d'intercanvi d'informació i experiències entre professionals en el qual conviu la comunitat de coneixement compartit del programa.

A la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues celebrem aquesta nova edició i ens felicitem per haver contribuït al desenvolupament, la millora i l'extensió de PROTEGO al llarg dels anys. És un programa alineat amb la nostra opció per a una prevenció basada en la ciència i el coneixement. Vull agrair a PDS l'esforç i la perseverança en aquest camí: contribueix a transformar la realitat buscant una societat més segura i més saludable.

Madrid, març de 2023

Joan-Ramon Villalbí

Delegat del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.

PRÒLEG a la versió 2 del programa

William Dab, a *Santé publique. Les nouveaux visages des risques sanitaires* (*Salut Pública. Les novel cares dels riscos sanitaris*), capítol del llibre col·lectiu *La fin du risque zéro* (*La fi del risc cero*), de Xavier Guilhou i Patrick Lagadec, cita una frase que atribueix al Cardenal Richelieu, estadista francès i ministre del rei Lluís XIII, en què s'afirma: «No hi ha res més ocult que els efectes de la prudència, ja que consisteixen a evitar els mals prevenint-los. Això fa que, en general, no es reconeguin ni agraeixin els favors d'aquest tipus, quan en realitat són els més grans que es poden fer». Hem seleccionat aquesta citació perquè, com explicarem a continuació, la prevenció dels efectes indesitjables del consum de drogues és una de les cares menys conegudes de la feina que es desenvolupa en el si del Pla Nacional sobre Drogues, quant a la pròpia realitat, les bases científiques i l'eficàcia actual.

Des d'una perspectiva genèrica, quan preguntem pels problemes relacionats amb l'ús de drogues, igual que en molts altres aspectes de la salut pública, la majoria de la població considera que el millor que es pot fer és *prevenció*, entesa, sobretot, com el desenvolupament d'hàbits saludables i el reforç dels factors de protecció, i, això no obstant, el poder de la prevenció, no només de les addiccions, sinó dels riscos a curt i a llarg termini que comporta el consum i l'abús de substàncies amb potencial addictiu, tant per a qui les consumeix com per al seu entorn immediat i el conjunt de la comunitat, és al mateix temps qüestionat en certs entorns.

Potser una de les possibles explicacions a aquesta aparent dualitat es troba en la mateixa història de l'abordatge preventiu d'aquests consums. Fa només unes dècades, la realitat urgent que es reflectia en la nostra societat, fonamentalment, mitjançant la percepció social lligada a l'epidèmia del consum d'heroïna (i de les conseqüències en termes de seguretat ciutadana), va generar una urgència «per fer» més que «per fer-ho bé». Sens dubte, aleshores tampoc disposàvem de les evidències que tenim actualment, producte de la investigació social aplicada, sobre els criteris en què s'ha de basar un programa de prevenció que aspiri a assolir resultats objectius i transformadors i, a més, no havíem incorporat, apressats per la necessitat de resposta, la cultura de la qualitat i de l'avaluació, basades en metodologies contrastades.

Aquests anys s'ha avançat molt. Avui podem comptar amb criteris d'acreditació de programes de prevenció tant en el pla nacional com internacional; s'han efectuat avaluacions, al nostre país, de diversos models aplicats en prevenció inespecífica, selectiva o indicada, i sabem que la tasca de prevenció, sobretot adreçada als més petits, ha de comptar amb la participació de les famílies, el professorat, les administracions públiques i amb la societat en conjunt, així com fomentar un ús adequat del temps lliure i d'oci i incorporar mesures de prevenció ambiental, i aplicar, en cada un d'aquests àmbits, els programes que permetin dotar d'instruments a cada persona, perquè pugui exercir un paper positiu en aquest esforç comú, com a membres actius de la societat.

Aquest document conté el projecte de prevenció selectiva, en l'àmbit familiar, PROTEGO 2, que desenvolupa l'entitat Promoció i Desenvolupament Social (PDS), en múltiples localitzacions del país i constitueix la versió millorada, després d'haver fet una rigorosa avaluació del primer projecte PROTEGO que, des de l'any 2001, s'aplica amb resultats excel·lents i ha estat exportat a altres països d'Europa i l'Amèrica Llatina.

La família és el primer i principal espai de socialització de la persona, i exerceix, o almenys ha d'exercir, una tutela efectiva sobre els menors capaç de generar l'entorn adequat perquè madurin, es desenvolupin i posteriorment siguin autònoms. No podem obviar que fer aquesta tasca implica voluntat i constància, però tampoc seria adequat no tenir en compte que, només amb l'anterior, la millor predisposició pot fracassar per falta de criteri i coneixement de com manejar les situacions de conflicte, lògiques, per la divergència entre la visió de l'adult, que ha de protegir mentre genera un marc de confiança que permeti una maduració progressiva i garanteixi l'autonomia posterior,

i els fills, amb el «*presentismo*» natural, socialitzats en contextos en què la pressió de grup i una cultura del consum cada vegada més intensa són permanentment presents.

Si a això hi afegim les dificultats inherents quan els consums ja s'han fet presents i exigeixen una intervenció preventiva menys generalista, més indicada, ens aproximarem a la virtut que comporta disposar de programes validats i avaluats amb els quals efectuar la tasca d'empoderar aquestes famílies per fer front a reptes tan complexos.

Aquest document de PROTEGO 2 conté informació sobre l'avaluació que s'ha efectuat del PROTEGO original, igual que recull les adaptacions derivades dels resultats d'aquesta avaluació, la qual cosa, sens dubte, millora la ja bona valoració del programa inicial, perquè s'ajusta a criteris d'evidència científica, cosa que va ser determinant i va comportar que s'inclogués, l'any 2013, a la base de dades de bones pràctiques europees EDDRA, que gestiona l'Observatori Europeu de les Drogues, agència de la Unió Europea.

En definitiva, la contribució de PDS, a través d'aquest i altres projectes vinculats a diferents àmbits de la prevenció, constitueix, sens dubte, una aportació enormement valuosa que ha de permetre, i això és el principal, fer eficients els recursos dedicats a implementar-lo, i assolir els objectius pels quals ha estat creat, però que a més, ha de contribuir a desterrar, d'una vegada per totes, qualsevol dubte sobre la pertinença i la necessitat objectiva d'apostar per la prevenció com a mètode prioritari d'abordatge dels efectes indesitjables de les drogues, legals o il·legals, per cercar una societat més saludable, més justa i amb més qualitat de vida.

La importància de la prevenció no pot romandre oculta, ni hem d'oblidar, com a societat, ser agraïts amb qui «evita els mals prevenint-los», com deia Richelieu, i per això, no vull acabar sense agrair expressament a tots els que han fet possible PROTEGO des del principi, fins al moment actual, el compromís i dedicació a aquesta tasca.

Madrid, juny de 2017

Francisco de Asís Babín Vich
Delegat del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.

PRÒLEG A LA PRIMERA EDICIÓ

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 quasi 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 quals 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)

PRESENTACIÓ DE LA VERSIÓ 2 DE PROTEGO

La primera versió del programa PROTEGO es va desenvolupar l'any 2001 en versió catalana i el 2004, en versió castellana, i va ser el primer programa de prevenció familiar selectiva per prevenir el consum de drogues elaborat al país, sistematitzat i amb un manual detallat d'aplicació. Des del seu naixement, el programa ha anat incrementant la cobertura nacional i internacional, amb adaptacions per a l'Amèrica Llatina i Romania, i ha servit de base per al disseny d'altres programes de prevenció familiar: MONEO, de prevenció universal, DÉDALO, de prevenció selectiva i LÍMITS, de prevenció indicada. L'any 2013, PROTEGO es va incorporar a la base de dades de bones pràctiques europees, EDDRA, de l'Observatori Europeu de les Drogues. Poc després, entre els anys 2014 i 2016, va ser avaluat i se'n va mostrar l'eficàcia en la millora de les habilitats parentals.

Aquesta edició del programa, PROTEGO versió 2, constitueix una versió revisada de l'edició original i incorpora millores derivades del procés d'avaluació. Per això, els autors i l'editor del programa agraeixen la col·laboració i les aportacions de totes les persones que han participat en l'avaluació. Així mateix, aquesta nova versió incorpora recomanacions extretes dels últims avenços científics en prevenció familiar. No obstant això, els canvis introduïts no afecten el nucli central del programa, atès que els resultats de l'avaluació van mostrar l'eficàcia de PROTEGO per millorar les habilitats educatives de les mares i els pares associades a la prevenció de l'ús de drogues en els fills.

Les modificacions incorporades en la nova versió de PROTEGO s'orienten vers dos objectius principals: facilitar més l'execució de la funció dels aplicadors del programa i potenciar més la millora de les habilitats parentals de les mares i els pares participants.

Facilitar la tasca de la funció dels aplicadors es concreta, bàsicament, en:

- Incorporar un pla de formació per als aplicadors al manual del programa.
- Incorporar més indicacions per aplicar el programa.
- Incloure més orientacions per afavorir la captació i la retenció dels participants.
- Eliminar algunes tasques secundàries o suplementàries en alguna de les sessions.
- Distribuir els temps previstos per dur a terme les activitats de les sessions d'una manera més ajustada a les necessitats reals.
- Adequar alguns exemples de les activitats de les sessions per adaptar-los millor a la realitat de les famílies en termes de diversitat cultural i d'edat dels fills.
- Incorporar nous materials de suport per facilitar l'avaluació del procés per part dels aplicadors.

Pel que fa a potenciar més les habilitats parentals de les mares i els pares participants en el programa, els canvis principals es concreten en:

- La inclusió de dues noves sessions de seguiment i reforç, de manera que el programa passa a tenir un total de deu sessions en lloc de les vuit de la versió inicial.
- Fer més èmfasi en les tasques per fer a casa assignades als participants al final de les sessions i dedicar més temps a revisar-les en cada sessió.
- La incorporació de nous materials de suport per facilitar la realització de les tasques per fer a casa (fitxes de recordatori de les tasques per fer a casa per lliurar-les al final de les sessions).

ENTRENAMENT EN HABILITATS PARENTALS RELACIONADES AMB LA PREVENCIÓ DE DROGUES I ALTRES CONDUCTES DE RISC

L'abús de begudes alcohòliques, tabac i altres drogues ocasiona problemes sanitaris i socials importants en la major part dels països desenvolupats. Com que el tractament d'aquests problemes sol ser difícil i, a vegades, és impossible resoldre completament algunes de les complicacions derivades de l'abús de drogues –com la infecció pel virus de la sida– és fàcil de comprendre que professionals i institucions s'esforcin a trobar maneres de prevenir l'abús de drogues.

Prevenir les drogodependències comporta 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, això no obstant, també s'han identificat factors de risc i protecció relacionats amb l'entorn social i familiar, com el fet de viure en un entorn social molt permissiu o favorable a l'ús de drogues, relacionar-se amb altres persones que prenguin 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 prenen 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, bastants programes preventius es basen a 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 en l'adolescència (que sovint no és tan freqüent com ells creuen), etc.

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

- La manca de supervisió de la conducta dels fills.
- L'escassa definició i comunicació de les normes de conducta per als fills.
- Les pautes de disciplina inconsistents o molt severes.
- La debilitat en els vincles afectius entre pares i fills.
- La pobresa en la comunicació i la interacció.
- La presència de conflicte familiar.
- Les actituds i conductes familiars favorables al consum de drogues.

A més, a través de l'acció educativa, els pares també poden influir sobre altres factors de risc, com 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 fer participar i vincular els fills en activitats i instàncies socialitzadores.
- La percepció, per part dels fills, de desaprovació familiar en relació amb el consum de drogues.

L'avaluació de diferents programes de prevenció familiar ens mostra 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 avaluat, l'entrenament en habilitats de gestió familiar és el més eficaç. Aquestes intervencions solen orientar-se vers l'aprenentatge i la millora d'habilitats com: la comunicació familiar, la supervisió de la conducta dels fills, l'establiment de normes i límits de conducta, etc.

Diversos estudis d'avaluació indiquen que aquest tipus de programes poden aportar beneficis significatius a infants i adolescents amb dificultats d'adaptació social, i també als seus pares (millora de la cohesió i vinculació familiar, millora en la gestió de conflictes familiars, etc.). A més, els efectes positius sembla que es generalitzen a altres entorns, com per exemple l'escolar, i perduren en el temps.

A diferència dels programes de prevenció *universals*, els programes de prevenció *selectius* s'adrecen a segments de la població delimitats en funció de l'exposició a un nombre més gran de factors de risc per a l'ús de drogues, com 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 menys cobertura que els universals, però ofereixen uns beneficis potencials molt grans.

L'aplicació d'intervencions eficaces en prevenció de drogues és una bona praxi i un deure ètic. Afortunadament, avui en dia es disposa d'un ampli ventall de coneixements sobre les característiques que haurien de tenir les intervencions eficaces i així, prevenir el consum de drogues. Això ha estat possible gràcies a la inversió de recursos en l'avaluació d'intervencions preventives, que tot i que encara continua sent limitada, cada vegada és més gran.

No obstant això, no sempre resulta fàcil posar els programes de prevenció a l'abast dels sectors de població que més podrien beneficiar-se'n. Una dificultat important a l'hora d'aplicar intervencions preventives adreçades als pares i les mares –com a mediadors de la conducta dels seus fills– rau a aconseguir que hi participin i s'hi impliquin personalment. Als països en els quals el sistema de serveis socials està més desenvolupat i ofereix una cobertura universal, aquests recursos poden jugar un paper decisiu a l'hora d'oferir actuacions preventives que incideixin sobre els infants i els adolescents en situació de risc, com proposa aquest programa.

Els programes familiars de prevenció de l'ús de drogues són eficaços si modifiquen habilitats parentals, es basen en models teòrics que treballen factors de risc i de protecció claus de l'entorn familiar, s'adapten a l'etapa vital dels fills i les filles, utilitzen una metodologia que permet la participació activa de la població, els apliquen persones prèviament formades en la intervenció, planifiquen estratègies de captació i retenció perquè la població completi la intervenció, tenen una durada suficient per aconseguir promoure canvis (com més vulnerable sigui la població, ha de tenir més durada). PROTEGO es va dissenyar d'acord amb els criteris d'eficàcia que es coneixien al moment i en aquesta segona versió s'han incorporat avenços recents sobre l'evidència científica dels programes de prevenció.

Finalment, des d'una òptica psicosocial, la preadolescència i l'inici de l'adolescència són moments idonis per implementar intervencions preventives de tipus familiar en la població de risc. Més endavant, l'autonomia creixent dels fills limita les possibilitats de supervisió i de restricció del contacte amb companys problemàtics per part dels pares. Llavors, 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

Finalitat

Promoure la parentalitat positiva en els pares i mares amb fills i filles preadolescents i la millora de les habilitats educatives: comunicació, establiment de normes i límits, supervisió, enfortiment dels vincles entre pares i fills i aclariment de la posició familiar respecte de les conductes problemàtiques i de risc.

Objectius do programa

- Millorar la quantitat i qualitat de la comunicació familiar.
- Disminuir la freqüència i intensitat del conflicte familiar.
- Enfortir els vincles entre pares i fills i la vinculació dels fills amb 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 per als fills, clares i coherents.
- Millorar la capacitació dels pares per definir normes familiars sobre diferents conductes problemàtiques de l'adolescència, com l'ús de substàncies.
- Augmentar en els fills la percepció de desaprovació familiar vers les conductes problemàtiques, com ara el consum de drogues.
- Augmentar l'ús d'estratègies de resolució de problemes en l'educació dels fills.

Tipus de programa en funció del risc de la població diana

Selectiu.

Grup destinatari

Pares i mares amb fills preadolescents (de 9 a 13 anys aproximadament), amb risc en els pares (poques habilitats educatives i de gestió familiar) o en els fills (problemes d'adaptació i de rendiment escolar o problemes de conducta persistents).

Estratègia d'intervenció

Desenvolupament de competències (entrenament de pares i mares en habilitats educatives).

Àmbit d'aplicació

Familiar (pares i mares).

Model teòric

El marc teòric del programa es basa en una combinació de diferents models:

- El model d'ecologia social de Kumpfer i Turner (1990, 1991), que postula que les interaccions dels adolescents amb els entorns social, escolar i familiar exerceixen una influència determinant sobre l'abús de drogues i altres conductes problemàtiques. D'acord amb aquest model, establir vincles afectius positius amb la família i l'escola afavoreix l'elecció d'amics amb actituds i conductes prosocials, cosa que, al seu torn, afavoreix eleccions positives amb relació a conductes problemàtiques com l'ús de substàncies.
- El model ecològic social de promoció de la salut de McLeroy, Bibeau, Steckler i Glanz (1988), que indueix a modificar els factors interpersonals, organitzacionals, comunitaris i de salut pública que mantenen els comportaments no saludables. Segons aquest model, les intervencions adequades en l'entorn familiar produeixen canvis positius en les conductes dels fills.
- El model evolutiu del desenvolupament de conductes problemàtiques en la infància (Conduct Problems Prevention Research Group, 1992 i altres autors), segons el qual la presència de circumstàncies estressants familiars (conflictes, dificultats econòmiques, etc.) dificulta als pares establir de manera consistent normes i límits als fills i donar-los suport emocional. Tot es complica encara més quan els infants presenten irritabilitat o hiperactivitat i quan els pares no tenen habilitats per portar els fills. Si manca orientació educativa, els infants presenten cada vegada més conductes impulsives, agressives o no normatives, i els pares, faltats d'habilitats per manejar aquestes conductes acaben per tolerar-les o ignorar-les, de manera que les reforcen i posen els fills en situació d'alt risc per iniciar conductes problemàtiques, com l'ús de substàncies. Per contrarestar aquesta situació el model proposa (entre altres estratègies) modificar l'entorn millorant les habilitats educatives dels pares.
- El model de desenvolupament social de Catalano i Hawkins (1996), que planteja que els patrons de conducta prosocial i antisocial s'aprenen tots dos dels mateixos agents socialitzadors: la família, l'escola, els iguals i les institucions de la comunitat; i que el procés d'aprenentatge d'un o altre patró està influït per la percepció d'oportunitats per interactuar amb unes o altres persones, per les habilitats per implicar-se i participar en aquestes interaccions i pel reforç que se n'obté. Entre les intervencions basades en aquest model s'inclou el modelatge de conductes prosocials, per exemple, ensenyar als pares a transmetre als fills missatges coherents sobre l'ús de substàncies i altres conductes problemàtiques, i animar-los a participar en activitats que donin oportunitats per establir interaccions prosocials.

Durada del programa i nombre de sessions

Quatre mesos (vuit sessions setmanals i dues sessions finals mensuals, de dues hores de durada).

Escenaris d'aplicació

Centres i equipaments de serveis socials, centres de salut, serveis d'atenció a la infància i l'adolescència, programes d'acció social familiar i comunitària, programes comunitaris de prevenció de drogodependències i altres recursos o programes de serveis socials, educació i salut.

És important aplicar la intervenció en equipaments i recursos normalitzats per a la població participant. Les persones que participen en el programa han de poder accedir fàcilment a l'equipament, sense percebre barreres físiques, logístiques o culturals, i sentir-se en un lloc segur on no seran estigmatitzades.

Materials

Manual amb informació sobre el programa, instruccions detallades per aplicar les sessions i materials annexos: fulls de recordatori per lliurar als pares al final de les sessions, full de tasques per fer a casa, model de registre de les sessions, contracte per als participants, qüestionari de valoració del programa i pla de formació.

Activitats que s'hi desenvolupen

Explicacions, discussions en grup, suport grupal, exercicis de joc de rol, modelatge, pràctica d'habilitats i tasques per fer a casa.

Contingut de les sessions

El currículum del programa es desenvolupa al llarg de 10 sessions de 2 hores de durada, amb una freqüència d'aplicació setmanal les vuit primeres i mensual per a la novena i la desena. La taula següent presenta els continguts de cada sessió:

Sessió	Títol	Subtítol	Contingut
1	<i>Caminem cap al canvi</i>	Definició d'objectius de canvi de conducta	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació del programa i dels participants. • Funcions de la família. • Objectius de l'educació. • Definir els objectius de canvi de conducta.
2	<i>La gent s'entén parlant</i>	Habilitats de comunicació	<ul style="list-style-type: none"> • Parlem prou amb els fills? • Com podem afavorir la comunicació amb els fills? • Habilitats comunicatives. • Com podem formular crítiques constructives?
3	<i>Cuidem les relacions</i>	Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars	<ul style="list-style-type: none"> • Origen i importància del conflicte familiar. • La nostra conducta condiona la dels altres. • Hàbits comunicatius i relacions familiars. • El control de la ira i de les explosions de ràbia.
4	<i>Això sí, això no</i>	Establiment de normes i límits	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<i>Premis i sancions</i>	Supervisió, sancions i vinculació familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Millorar la supervisió de la conducta dels fills. • Pautes per castigar amb sensatesa i comunicar sancions. • Les bones relacions ajuden a complir les normes. • Compartir, decidir i fer coses junts.
6	<i>Les drogues a debat</i>	Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues	<ul style="list-style-type: none"> • Transmissió de normes sobre temes sensibles. • Normes familiars sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues. • Quan i com hem de parlar de temes difícils amb els fills? • Continguts i actituds per parlar amb els fills sobre drogues.
7	<i>Respostes noves a problemes vells</i>	Resolució de problemes	<ul style="list-style-type: none"> • La resolució de problemes en l'educació dels fills. • La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes. • Altres aspectes per afrontar els problemes de conducta. • Resolució de problemes de conducta.
8	<i>Fem balanç</i>	Seguiment	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió de l'aplicació en la vida real de les habilitats apreses.
9	<i>Compartim progressos</i>	Seguiment i reforç dels progressos	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió de les millores experimentades pels participants. • Exploració d'alternatives de millora i de solució de problemes. • Formulació pública de compromisos de feina.
10	<i>Comiat i tancament</i>	Seguiment i clausura del programa	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió i seguiment de l'aplicació en la vida real de les habilitats apreses. • Valoració del grau de satisfacció dels participants. • Clausura del programa.

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 de les tasques per fer a casa.
3. Presentació dels objectius de la sessió.
4. Desenvolupament dels continguts, alternant la presentació d'informació, per part del conductor del grup, amb la realització d'exercicis de discussió en grup i d'assaig de conducta (joc de rol).
5. Presentació de les tasques corresponents a la sessió.
6. Tancament de la sessió i lliurament als pares d'un full amb els punts bàsics dels continguts que s'han tractat, de les tasques per fer a casa i l'anunci del tema que es treballarà en la sessió següent.

Aquest esquema varia lleugerament en la primera sessió –per la presentació del programa i dels assistents– i més significativament en les tres últimes sessions, en què no hi ha aportació de continguts de treball nous i se centren en el seguiment, el reforç i la consolidació de les millores assolides pels participants en les sessions anteriors.

Les instruccions detallades per aplicar cada una de les sessions es presenten agrupades en dues seccions diferenciades. La primera informa sobre l'equipament necessari per aplicar la sessió, els fonaments que en justifiquen la 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 i mares, instruccions per fer els exercicis i tasques per fer a casa. Totes dues seccions contenen diferents apartats, precedits d'unes icones que en faciliten la identificació ràpida.

A més, els apartats de la secció relativa al desenvolupament de la sessió informen sobre el temps previst per aplicar-la. Aquesta informació s'expressa mitjançant unes xifres que apareixen al costat dret de la pàgina. La primera, entre parèntesis, indica els minuts previstos per dur a terme l'activitat que s'exposa des d'aquell punt fins al següent. La segona xifra, entre claudàtors, expressa el temps acumulat (els minuts que es preveu que hauran passat des de l'inici de la sessió fins a acabar de dur a terme l'apartat o l'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 de les tasques per fer a casa
	Informació per explicar als pares
	Exercici de discussió en grup
	Exercici de joc de rol (assaig de conducta)
	Llista d'elements informatius que s'ha d'ensenyar als pares
	Aplicació d'un qüestionari
	Tasques per fer a casa (per practicar a casa les habilitats apreses en la sessió)
	Instruccions per tancar la sessió

Característiques de les persones aplicadores

- **Un aplicador o aplicadora 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 que es tracten.
- **Un aplicador o aplicadora auxiliar**, amb funcions d'observació i de suport a la presentació de la informació, les discussions grupals i la realització dels exercicis de modelatge i d'assaig de conducta.

L'aplicador principal ha de tenir formació i experiència pràctica en l'àmbit de la psicologia, preferentment, i en el treball amb famílies i menors, a més de coneixements sobre treball amb grups. A més, ha d'haver rebut formació prèvia en el maneig del programa.

També poden fer aquesta funció altres professionals com treballadors socials, educadors, pedagogs, metges, etc., amb formació i familiaritat amb les tècniques de treball amb grups, motivació, discussió, modelatge i assaig de conducta (joc de rol).

L'aplicador auxiliar ha de reunir les mateixes característiques formatives que el principal però pot tenir menys experiència.

Un element molt important relacionat amb les característiques i els requeriments dels aplicadors o aplicadores del programa és que disposin no només de formació genèrica i experiència en el seu àmbit professional, sinó també de formació específica per aplicar el programa, a fi de poder desenvolupar-lo amb fidelitat al model i amb la sensibilitat i habilitats necessàries per implicar-hi activament els participants i adaptar-se a les característiques del grup.

El pla de formació del programa PROTEGO aporta coneixements teòrics i pràctics per aplicar el programa. S'adreça a professionals de l'àmbit de l'atenció social, l'educació o la salut, és presencial i té una durada de 20 hores. En l'annex al final d'aquest manual es pot consultar el desenvolupament i les característiques de la formació.

L'associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social organitza periòdicament cursos de formació per aplicar el programa.

Dades de contacte: pds@pdsweb.org - Tel.: 934 307 170

ORIENTACIONS PER CAPTAR I RETENIR ELS PARTICIPANTS

Nombre de participants en els grups d'aplicació

De 12 a 15 participants. Grups 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, se sobrepassa el temps previst per als exercicis i els participants veuen reduïdes les seves oportunitats d'intervenció i de pràctica.

Vies de captació i derivació dels participants

Recursos i programes de l'àmbit de l'atenció social, l'educació i la salut, com: serveis socials, centres educatius, centres de salut, etc. Pot ser adequat organitzar sessions informatives amb professionals dels diferents equipaments perquè derivin famílies al programa.

En la mesura del possible, convé que els grups d'aplicació siguin com més homogenis millor quant al perfil de necessitats, les característiques culturals i sociodemogràfiques, l'edat dels fills, etc.

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 de l'aplicació del programa com durant aquesta. Abans, per gestionar la motivació i la captació dels participants, i durant l'aplicació, per fer un seguiment de la participació i reduir el nombre d'abandonaments (mantenir alt el nivell de retenció).

Motivació de les famílies perquè participin en el programa

Un requisit fonamental per al desenvolupament d'activitats de prevenció amb famílies és la captació i la retenció de pares i mares. No totes les famílies estaran igual de motivades per participar en un programa preventiu, de manera que les estratègies que se segueixin en els primers contactes poden influir en la decisió de participar-hi o no.

Com en qualsevol altre procés de canvi de comportament, hem d'esperar que els pares i mares es trobin en un dels estadis següents respecte al canvi del seu comportament en relació amb els fills:

- **Preconsideració.** No mostren cap intenció de modificar la manera de relacionar-se amb els fills. És possible que altres persones pensin que s'haurien de comportar d'una altra manera, però ells no veuen cap necessitat de canviar i es mostren reticents a fer-ho.
- **Consideració.** Són conscients que hi ha un problema i pensen seriosament a resoldre'l, però no han pres el compromís d'iniciar cap acció. Algunes persones es mantenen durant llargs períodes de temps en aquest estadi, conscients de l'existència d'un problema però incapaces de resoldre'l. Es mostren més obertes a les recomanacions per canviar les seves relacions familiars.
- **Preparació.** Aquestes persones s'han plantejat resoldre el seu problema i es proposen iniciar un canvi immediatament.
- **Acció.** La persona està activament implicada en la modificació del seu comportament i de l'entorn per resoldre el problema, i ja es poden observar alguns progressos.
- **Manteniment.** La persona consolida els progressos assolits i tracta d'evitar possibles retrocessos.
- **Finalització.** S'ha completat el procés de canvi i no cal continuar esforçant-se per evitar retrocessos, de manera que la persona sent plena confiança en la capacitat per afrontar amb èxit dificultats futures relacionades amb el problema.

Normalment, es convida les famílies a participar en el programa PROTEGO si estan exposades a determinades situacions de risc, però no hem d'esperar que siguin les famílies les que s'interessin en primer lloc a participar en el programa. Com a conseqüència d'això, la majoria de les famílies seleccionades seran preconsideradores o consideradores quan hi contactem per primer cop.

Les famílies se sentiran més interessades a participar en el programa si se senten convidades a beneficiar-se d'una oportunitat per adquirir noves habilitats per fer més fàcil la complexa tasca que representa l'educació dels fills. En canvi, convé evitar transmetre la idea que se les convida a participar-hi com a conseqüència de la seva incompetència o incapacitat com a educadores. Com en tota intervenció encaminada a enfortir la motivació cap al canvi de conducta, els professionals que mantinguin els primers contactes amb les famílies han de mostrar empatia, tractar de comprendre les dificultats que afecten aquestes famílies en la vida diària, ser conscients dels possibles dubtes i ambivalències amb relació a la participació en el programa i contribuir a transmetre confiança en la seva capacitat de millora.

El primer contacte amb les famílies ha de contribuir a incrementar la motivació i facilitar la progressió cap als estadis de preparació i acció. Per fer-ho, serà d'utilitat tenir en compte algunes estratègies que proposa el model de l'entrevista motivacional:

- **Reconèixer l'esforç.** En observar una família en la qual els pares mostren dificultats en la relació amb els fills adolescents, és fàcil pensar que els pares no han fet cap esforç fins al moment. No obstant això, és probable que els pares s'hagin esforçat per complir amb les seves responsabilitats educatives de la millor manera que saben fer-ho i seria injust no reconèixer aquest esforç. En el pitjor dels casos, el mer fet d'haver acceptat escoltar la nostra proposta per ajudar-los a canviar la seva relació amb els fills ja suposa un esforç i valentia.

- **Parafrasejar i aclarir dubtes.** És essencial que els pares sàpiguen què poden esperar i què no poden esperar de la participació en el programa. També cal saber quines preocupacions tenen respecte als seus fills i a la participació en el programa. L'ús de la paràfrasi (expressar amb paraules diferents el que ha dit algú altre) ens ajudarà a comprovar si hem interpretat correctament la posició dels pares i contribuirà a què se sentin compresos.
- **Reflectir les discrepàncies.** És possible que els pares expressin opinions o mostrin sentiments que indiquin que hi ha discrepàncies en la parella pel que fa a l'educació dels fills o a altres aspectes de la relació familiar. Prestar-hi atenció i fer explícites aquestes discrepàncies pot proporcionar les bases sobre les quals començar a treballar amb aquestes famílies.
- **Transmetre una visió optimista.** Sovint es pot oferir una visió positiva dels problemes. Per exemple, fent veure als pares que un fill que reclama la seva atenció exhibint un comportament inapropiat, demostra a la vegada que concedeix un gran valor a la relació amb la seva família. Freqüentment, també és útil oferir als pares una visió normalitzadora dels seus problemes, que els faci veure que moltes altres famílies experimenten dificultats similars a les quals ells no han de fer front.

Així mateix, també poden tenir efectes positius en la captació de participants:

- Implicar persones de prestigi dins de la comunitat perquè actuïn com a promotors del programa.
- Difondre les característiques generals del programa i les convocatòries a través dels mitjans de comunicació locals (sense referències al caràcter selectiu).
- Organitzar sessions informatives amb representants d'institucions de la comunitat per animar-los a derivar famílies al programa.
- Presentar el programa de manera positiva, com una oportunitat per millorar les habilitats educatives dels pares amb vista a optimitzar la salut, l'adaptació social i responsabilitat dels seus fills.
- Minimitzar el temps entre el final de la captació i l'inici del programa.

Prevenir els abandonaments

Tot i que la majoria d'abandonaments es produeixen abans de la primera sessió, hi ha el risc que algunes famílies interrompin la participació en el programa o assisteixin a les sessions de manera irregular. Malgrat això, per tal que PROTEGO pugui incidir en les habilitats parentals, cal que les famílies assisteixin a totes les sessions del programa.

Per millorar l'adhesió al programa i prevenir possibles abandonaments, pot ser útil contactar, preferiblement per telèfon, amb els participants abans de les sessions. Per exemple, per preguntar si han tingut problemes per dur a terme les tasques per fer a casa assignades en la sessió anterior (s'ha d'evitar, no obstant, fer-los sentir que s'està comprovant que les hagin fet) i recordar-los el dia i l'hora de la sessió següent i els continguts que s'hi treballaran.

La taula següent mostra alguns obstacles potencials que poden dificultar la participació i la retenció de les famílies en el programa, així com els principals aspectes que contribueixen a estimular la seva implicació en el programa:

Obstacles per a la participació i retenció en el programa	Facilitats per a la participació i retenció en el programa
<p>En general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No saber els beneficis que aconseguiran si participen en el programa. • No tenir suport logístic (tenir cura dels infants, transport, etc.). • No comprendre de quina manera poden implicar-se en el programa. • Pensar que no tenen temps o que no podran comprometre's a assistir a les sessions. • Sentir incomoditat o falta d'interès respecte als continguts del programa. <p>Durant les sessions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creure que les seves opinions no es tenen en compte. • Sentir-se aïllats o marginats de la resta del grup. • Sentir-se maltractats. 	<p>En general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organitzar les sessions en dies i horaris convenients per a les famílies. • Aplicar el programa en llocs accessibles. • Organitzar ajuda logística (servei d'acollida d'infants, desplaçaments, etc.). • Contactar amb els participants entre sessions per mantenir-ne el compromís. • Proporcionar incentius condicionats a la participació (vals, entrades, etc.). <p>Durant les sessions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consensuar unes regles de participació en el grup. • Rebre escalfor i suport per part del grup. • Sentir-se implicat, ajudat i enfortit. • Veure satisfeta alguna necessitat personal. • Permetre que cada persona hi participi en la mesura en què se senti còmoda.

ORIENTACIONS PER APLICAR EL PROGRAMA

Orientacions per utilitzar algunes tècniques requerides

L'entrenament d'habilitats específiques de gestió familiar és un element clau per a l'efectivitat d'aquest programa. Per això es fa servir la discussió dirigida, el modelatge i l'assaig de conducta. Aquest apartat aporta informació sobre alguns aspectes que contribueixen a millorar l'efectivitat en utilitzar aquestes tècniques.

Discussió dirigida

Es tracta d'una tècnica grupal per facilitar l'intercanvi d'idees, creences i informació. La seva característica principal –que la diferencia d'una conversa o debat corrent– és que aquest intercanvi es produeix sota la supervisió i el control d'un professional entrenat per conduir i facilitar la discussió.

La seva finalitat sol ser que els membres d'un grup trobin la solució d'un problema o dilema o, simplement, que intercanviïn experiències o opinions sobre un tema d'interès comú. A més, proporciona beneficis complementaris que afavoreixen la dinàmica del grup: propicia la interacció entre els seus membres, estimula la participació a través de la implicació en una tasca comuna, afavoreix l'expressió d'idees i sentiments i facilita la comunicació interpersonal de manera ordenada.

A vegades, els participants es mostren inhibits o tenen dificultats per començar la discussió. En aquests casos l'aplicador o l'aplicadora poden formular una pregunta sobre algun aspecte de la situació presentada. Un altre recurs per estimular la participació inicial és la resposta anticipada, en què qui aplica la intervenció anticipa possibles respostes a les preguntes formulades, i així facilita que els membres del grup acceptin o rebutgin els suggeriments i iniciïn el debat.

Una vegada iniciada la discussió, l'aplicador principal es limitarà a guiar, centrar el tema i assenyalar els aspectes més rellevants de les situacions. Si el debat es desvia dels objectius fixats s'ha d'intentar encarrilar fent una síntesi d'allò que s'ha comentat fins al moment o per mitjà d'una pregunta que torni a situar de nou el grup en els objectius de la discussió. Abans de finalitzar el debat, convé resumir els punts més importants sorgits al llarg de la discussió i elaborar algunes conclusions tenint en compte els objectius plantejats.

Durant la discussió dirigida, l'actitud de la persona que aplica la intervenció ha de ser directiva, sense renunciar a l'empatia i l'amabilitat, i entre les seves funcions han de destacar:

- Estimular la participació dels membres del grup, per la qual cosa s'han de detectar a temps, tant els participants que monopolitzen la discussió –per limitar-ne el torn de paraula–, com els que siguin reticents a expressar les seves opinions –per animar-los a prendre la paraula–.

- Procurar que els participants es mantinguin dins dels objectius de la discussió. A vegades, cal fer un parèntesi per recapitular tot el que s'ha dit fins al moment, destacar algun aspecte important que hagi passat per alt o fer alguna altra indicació.
- Mantenir un clima de cordialitat i acceptació entre els participants, i evitar enfrontaments o qualsevol forma d'agressivitat (crítiques sistemàtiques, burles, menyspreus, etc.).
- Suggestir, informar, guiar i estimular. Tanmateix, com a aplicador o aplicadora no convé prendre part en la discussió aportant els punts de vista propis. En tot cas, la funció ha de ser assenyalar les idees correctes o útils aportades pels participants.

Per incrementar l'eficàcia d'aquesta tècnica convé evitar formular preguntes tancades, que permetin respostes dicotòmiques del tipus «sí» i «no». Així mateix, convé disposar les cadires en cercle de manera que tothom, inclosa la persona aplicadora, pugui veure's i comunicar-se cara a cara amb comoditat.

Modelatge

Consisteix en l'exposició d'un subjecte a un model que mostra una execució correcta de la conducta que es vol entrenar. El procediment d'aplicació comporta que el subjecte ha d'observar la conducta del model i imitar-la després amb l'objectiu d'aprendre noves conductes, enfortir o debilitar-ne d'altres (observant les conseqüències positives o negatives que es deriven de la conducta del model) i facilitar les respostes apreses a través dels models.

Una de les persones aplicadores o un membre del grup que domini la conducta que s'intenta adquirir o modificar poden representar el model. Aquesta tècnica resulta més efectiva si es donen una sèrie de condicions:

- Similitud entre model i observador. S'obtenen millors resultats quan els models són d'edat semblant i del mateix sexe que l'observador. A més, és millor que el model mostri inicialment habilitats similars a les de l'observador i que progressivament vagi mostrant les habilitats necessàries per resoldre la situació satisfactòriament, que no pas mostrar un model molt competent des del principi (modelatge màster).
- El model ha de ser proper, amistós i agradable respecte a l'observador, i en la seva actuació s'esdevenen conseqüències positives: felicitació, lloança, premi, etc.
- Es mostren diversos models, de manera que l'observador disposi d'una àmplia gamma de conductes alternatives que li permetin fer front a una mateixa situació. En aquest sentit és convenient mostrar a l'observador que la conducta modelada no és l'única manera correcta de comportar-se, sinó una de les possibles maneres d'afrontar una situació concreta.

En l'aplicació d'aquesta tècnica l'atenció es dirigeix als aspectes específics de la situació, de manera que disminueix la complexitat de la conducta que s'ha d'imitar i se n'assegura l'aprenentatge. També és important l'ordre de presentació de les conductes, ja que s'obtenen més bons resultats quan es presenten de menys a més dificultat.

Assaig de conducta

L'assaig de conducta o joc de rol vol aconseguir que el subjecte practiqui i assagi les conductes o habilitats presentades en les sessions generalment a través de tècniques de modelatge i/o de discussió, fins a aconseguir un grau d'execució adequat. L'objectiu final de la tècnica és aconseguir la generalització de les conductes, de manera que el subjecte les dugui a terme en situacions de la vida real i en condicions diferents de les que han guiat el seu aprenentatge inicial. Per això s'incorporen tasques per practicar a casa.

El primer pas en l'assaig de conducta és escollir les habilitats objecte d'entrenament. Convé que els participants aportin totes les dades possibles per descriure i enriquir l'escena de manera que la situació s'assemblí al màxim possible a la realitat. Abans de la representació, és convenient donar als actors un moment per tal que puguin entrar en situació. Una vegada preparada l'activitat, s'ha d'intentar que els actors comencin a desenvolupar l'escena amb la màxima naturalitat possible. Cal començar amb situacions simples i escollir bé els que faran d'actors entre els més hàbils i segurs.

No convé aturar la representació fins que hi hagi informació suficient per discutir la situació. Després es discuteix la situació representada: primer s'ofereix als intèrprets l'oportunitat de comentar-ne l'execució; posteriorment, la resta del grup exposa les seves impressions, fa suggeriments o discuteix algun aspecte de l'actuació dels intèrprets. Mentrestant, l'aplicador o l'aplicadora dirigeix la discussió i aporta comentaris de caràcter tècnic amb la finalitat d'explicar, justificar i corregir les conductes representades.

Alguns aspectes generals milloren l'eficàcia d'aquesta tècnica:

- Centrar l'assaig en un objectiu concret, controlable i fàcil d'assolir.
- Treballar sobre situacions rellevants per al subjecte o que siguin focus de problemes actuals o susceptibles de ser-ho en un futur proper.
- Procurar que el subjecte col·labori descrivint la situació, els personatges o els guions, i no es limiti a representar un paper.
- Ordenar de menys a més dificultat les situacions i les conductes que ha d'exhibir el subjecte.
- Repetir els assajos fins que el subjecte domini la conducta, sense arribar, no obstant això, a l'avorriment o al cansament, que interfereixen l'aprenentatge.
- Utilitzar diferents contextos, situacions i interlocutors per afavorir la generalització de les noves habilitats.

A vegades els participants són reticents a participar en activitats d'assaig de conducta. En aquests casos pot ser útil que inicialment un o tots dos aplicadors participin de manera activa en els assajos. També facilita la participació el fet de proporcionar papers fàcils o d'extra durant els assajos que fan altres persones. A més, a vegades és útil assajar les conductes per parelles o en petits grups abans de representar la situació davant de tot el grup.

La retroalimentació i el reforç són elements bàsics per perfeccionar les conductes entrenades. La informació que el subjecte rep en relació amb la seva conducta en l'assaig conductual rep el nom de retroalimentació. La finalitat és ajudar el subjecte a apropar-se progressivament a l'execució òptima de la conducta assajada. La forma més comuna de proporcionar retroalimentació és a través dels comentaris de la persona aplicadora, de la resta de companys o del mateix subjecte. En aquests comentaris convé utilitzar un llenguatge clar i comprensible (sense tecnicismes) i evitar que semblin impressions subjectives (*m'ha semblat que...*, *penso que...*) en lloc de judicis objectius.

L'ús de reforços contribueix a augmentar la motivació dels subjectes per millorar-ne l'actuació a llarg dels assajos conductuals i ajuda a mantenir en el temps les millores assolides. Els reforços més habituals en un entrenament en habilitats socials solen ser verbals (reconeixement públic, lloança, etc.) i els poden aplicar tant la persona aplicadora com els altres membres del grup. També és útil ajudar a desenvolupar la capacitat d'autoreforç. Per exemple: felicitant-se a si mateix o fent alguna activitat agradable després de posar en pràctica alguna de les habilitats entrenades.

És important que els assajos se segueixin amb la màxima atenció per poder identificar conductes susceptibles de ser reforçades. Si el subjecte es mostra molt incompetent en l'actuació, l'aplicador o l'aplicadora pot fer ús de comentaris relatius a l'interès o a l'esforç dut a terme.

Les tasques per fer a casa tenen l'objectiu de generalitzar i mantenir les habilitats apreses durant les sessions. Per generalitzar s'entén manifestar les noves conductes o habilitats en contextos o condicions diferents als que n'han guiat l'aprenentatge.

Aspectes metodològics que milloren l'eficàcia del programa

- **Participació del pare i la mare.** És absolutament recomanable que tots dos progenitors participin en el programa. Però això no sempre és possible, ja sigui perquè es tracti de famílies monoparentals, per l'alt grau de conflicte entre els pares, per la indiferència d'algun d'ells en l'educació dels fills o per altres motius. D'altra banda, quan hi participen tots dos progenitors, cal que ho facin sense establir torns entre ells. És a dir, tant el pare com la mare han d'assistir a totes les sessions del programa.
- **Tasques per fer a casa.** Cada una de les sessions del programa inclou una o més tasques que els participants han de fer fora del lloc d'aplicació. Aquestes tasques entre sessions són un element de generalització i pràctica, en situacions reals, de les habilitats apreses en les sessions. Al final de cada sessió es presenten als participants les tasques corresponents, que es revisen i comenten a l'inici de la sessió següent.

Les tasques per fer a casa són un element clau perquè el programa sigui eficaç. L'aprenentatge de les habilitats requereix un espai real per practicar. Així, les famílies poden veure les dificultats i les facilitats que tenen per dur a terme les tasques assignades, comentar-les amb el grup en la sessió següent i rebre'n el retorn, tant de la resta de participants com de la persona que condueix el grup. Les sessions del programa comencen amb la revisió de les tasques per fer a casa de la sessió anterior. Per tant, són un component troncal que es repeteix en totes les sessions i així s'ha de transmetre als participants. Les recomanacions següents poden facilitar la realització de les tasques per fer a casa per part de les persones que participen en el programa:

- Recordar, en assignar-les, que les tasques es revisaran al començament de la sessió següent.
 - Després de presentar les tasques, cal deixar un temps breu perquè cada participant pensi la manera d'adaptar aquestes tasques al context familiar.
 - Reforçar la realització de les tasques per fer a casa. Per exemple, mitjançant assentiments o deixant més temps per exposar-ne la realització als participants que no les hagin fet anteriorment.
 - Eventualment, els participants poden concretar l'especificitat de la tasca amb la situació personal i comprometre's públicament a fer-la.
- **Creació d'un clima de treball adequat.** És important propiciar un clima grupal formal, però a la vegada distès, que afavoreixi l'expressió sincera dels problemes de conducta dels fills i de les dificultats personals en l'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 tutejament i facilitar, sobretot en les primeres sessions, etiquetes identificatives (amb el nom de pila) a tots els membres, incloses a les persones aplicadores. Això facilita la comunicació entre uns i altres, i contribueix a crear una xarxa de suport mutu entre els participants. També se suggereix oferir als participants sucs, aigua, cafè, galetes, etc., en cada sessió. Aquest petit refrigeri es pot ubicar en un racó de la sala on s'aplica el programa.
 - **Servei d'acollida d'infants.** Amb la finalitat 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 d'acollida que es faci càrrec dels fills petits durant les sessions. Això pot ser determinant per a la participació de famílies monoparentals i, en la resta de casos, augmenta la probabilitat que tots dos progenitors hi participin.
 - **Incentius a la participació.** Establir un sistema de reforç per a l'assistència a les sessions s'ha demostrat útil per augmentar notablement la retenció dels participants. Els incentius poden ser monetaris (un tant per sessió, que es pot reduir en cas d'absentisme) o d'un altre tipus (petits obsequis, vals de compra en comerços, entrades a espectacles, tiquets de transport, etc.), fer una festa al final del programa, etc.

Dubtes que poden sorgir en l'aplicació del programa

1. Quina actitud ha d'adoptar la persona aplicadora durant les sessions?

PROTEGO és un programa essencialment orientat a l'aprenentatge d'habilitats, i no a la introspecció, l'intercanvi de vivències o la discussió com a font de coneixement. En conseqüència, l'actitud durant les sessions ha de ser directiva i alhora empàtica i amable. Amb aquest fi convé mostrar-se natural, parlar de manera segura, clara i concisa, utilitzar el *nosaltres* en lloc del *jo*, mantenir contacte visual amb els participants, cuidar l'expressió corporal i combinar una actitud general serena i tranquil·la amb cert grau d'entusiasme durant la realització dels exercicis.

2. Com s'ha de transmetre la informació als pares? Cal que memoritzin les sessions abans d'assistir-hi?

No, i a més fer-ho podria ser contraproductiu. Òbviament, els aplicadors han d'estar molt ben familiaritzats amb el programa i els seus continguts abans d'iniciar-ne l'aplicació. També és convenient revisar i preparar a fons cada sessió abans d'aplicar-la. Els continguts informatius del programa s'han d'explicar, no s'han d'enumerar, la qual cosa, d'altra banda, tampoc seria possible en tots els casos.

També és important assenyalar que l'aplicador o aplicadora principal ha de transmetre al grup la informació amb paraules pròpies, i adaptar les expressions al grau de comprensió dels pares, sense caure en la rigidesa ni l'artificialitat. Pel que fa als textos de les seccions que descriuen els continguts i la metodologia de cada sessió –inclosos els exemples proposats–, cal dir que s'adrecen als professionals que han d'aplicar el programa, com a orientació. En cada aplicació, la persona encarregada ha d'adequar el seu llenguatge i els exemples que presenti (i, eventualment, també alguna de les tasques per fer a casa) al perfil social i cultural dels participants.

3. A l'hora de gestionar el temps assignat a les activitats de cada sessió, s'ha de ser molt estricte o podem ser flexibles?

El temps proposat per aplicar les diferents activitats de cada sessió és orientatiu i es basa en fonaments racionals i en l'experiència adquirida en l'aplicació pilot del programa i altres activitats en poblacions equivalents a les quals s'adreça PROTEGO. Aquesta informació s'ha d'utilitzar per ajudar a gestionar el temps de la sessió. És a dir, per evitar desviacions importants que impedeixin reajustar el temps per dur a terme les altres activitats. També orienta sobre la importància relativa de les activitats dins de les sessions. En canvi, s'ha de ser molt estricte amb la puntualitat, tant per començar com per acabar les sessions.

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

- **Persones que intervenen de manera que dificulten 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 s'ha de recórrer a la utilització de les tècniques habituals en aquestes situacions, com reforçar les aproximacions cap a la conducta adequada per part d'aquella persona, ignorar sistemàticament les conductes distorsionadores, mirar de no reforçar la conducta que es vol evitar, oferir més atenció als altres participants, etc. Si la situació ho requereix, es pot recordar a aquesta persona les normes de participació en el programa, que s'han exposat en la primera sessió, i

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**

Tenint en compte les característiques del programa, convé valorar la no inclusió de persones que presentin trastorns psicopatològics o altres dificultats que puguin interferir greument en el desenvolupament de les sessions. En aquest sentit, són necessaris detectar-les i filtrar-les durant el procés de captació dels participants, ja que aquestes persones poden requerir intervencions més específiques. Tanmateix, en cas que es detectin participants amb aquestes característiques una vegada hagi començat l'aplicació del programa, una alternativa pot consistir a convidar aquestes persones a canviar la participació al programa per una atenció més personalitzada, com ara un temps individual d'atenció.

5. Com hem d'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 habilitats educatives i d'assolir els objectius del programa. Per estimular la participació dels assistents, es poden emprar 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.
- Reforçar la participació i els intents de millora dels participants. La mirada, els elogis, els assentiments, etc., són maneres adequades de reforçar conductes.
- Recordar el compromís assumit en la primera sessió en acceptar les normes del programa, una de les quals comporta adoptar una actitud i un comportament participatiu en les discussions en grup i 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 podem obtenir més profit dels exercicis d'assaig de conducta?

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

- Treballar amb situacions versemblants.
- Explicar el fonament d'aquest tipus d'exercicis: millorar l'execució de determinades habilitats en la vida real mitjançant la pràctica en situacions imaginàries (representades) i protegides (en què fer-ho «malament» no té conseqüències negatives i ajuda a fer-ho millor en situacions reals).
- Centrar-se a millorar un o dos aspectes de la conducta cada vegada.
- Avançar a millorar la conducta assajada pel mètode d'aproximacions graduals, reforçant en cada intent els progressos assolits.

- Evitar que els participants en un exercici de joc de rol mantinguin entre ells una relació estreta prèvia (per exemple: evitar que els dos cònjuges participin alhora en el mateix exercici).
- Si l'execució d'un participant és molt deficient i no millora amb el retorn que se li fa, s'han d'incorporar procediments d'imitació de models abans que la persona torni a assajar la conducta. Un participant més eficient (o l'aplicador principal o l'auxiliar) poden fer la funció de models per imitar.

7. Què s'ha de fer si els participants no fan les tasques?

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

- Esbrinar els motius que ho han impedit o que ho dificulten i ajudar a trobar-hi solucions, si cal.
- Tornar a explicar el sentit i la utilitat de les tasques per fer a banda de les sessions.
- Recordar que les normes de participació en el programa estableixen, entre altres coses, l'obligació d'adoptar una actitud participativa, practicar a casa les habilitats apreses i compartir les experiències amb el grup.
- Explicar que l'incompliment de les normes del programa (en aquest cas, no fer les tasques per fer a casa) perjudica tot el grup i no només la persona que les incompleix.
- Reforçar en cada sessió el compliment de l'obligació de fer les tasques i l'esforç i responsabilitat que això comporta.

8. Què hem de fer si en una sessió no hi assisteixen diverses persones participants?

Primer cal esbrinar els motius que podrien explicar la falta d'assistència i, després, és recomanable recordar que no assistir a les sessions és un fet que perjudica tot el grup i que la falta d'assistència només està justificada en el cas que una persona hagi d'atendre una situació urgent que no estava prevista.

Tot i la falta d'assistència, els continguts que es treballen en aquesta sessió no s'haurien de repetir en la següent, perquè això retalla el temps dedicat a treballar noves habilitats parentals corresponents a la sessió actual.

9. Com podem evitar sorpreses que no es agraden?

Abans de començar el programa

- Comprovar que l'espai on s'han d'aplicar les sessions és suficientment adequat (amplitud, temperatura, llum, sorolls, etc.) i disposa 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 les necessitats dels participants.
- Familiaritzar-se bé amb els materials del programa.

Abans d'aplicar cada sessió

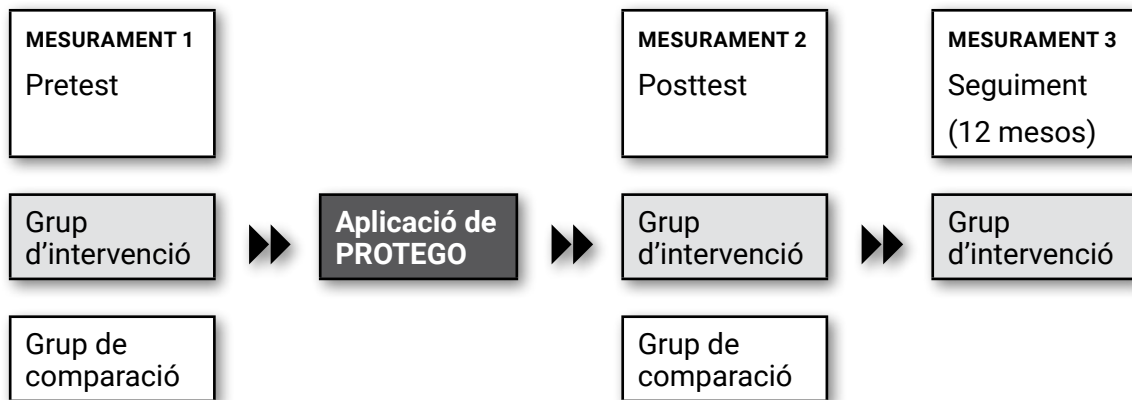
- Revisar amb detall i en profunditat els continguts de la sessió i, eventualment, preveure les activitats que no es faran (o s'escurçaran) si s'ha dedicat més temps a treballar altres continguts o activitats de la sessió.
- Arribar amb l'antelació suficient per preparar la sala (disposició dels elements, climatització, etc.), comprovar el funcionament de l'equip (retroprojector, retoladors, etc.) i resoldre qualsevol contratemps abans de començar la sessió.

Ajudar a ampliar i consolidar els canvis després de l'aplicació del programa

PROTEGO s'adreça a persones que, generalment, necessiten fer canvis importants en els hàbits educatius i cal treballar-hi. L'avaluació del programa ha mostrat que aquestes persones són capaces de propiciar i mantenir aquests canvis a termini mitjà. No obstant això, després d'haver aplicat el programa, tot i que la majoria de les persones que hi han participat experimenten canvis positius en els seus hàbits i pautes educatives dels fills, s'hauria de continuar reforçant i donant suport a aquests canvis per ampliar-los i consolidar-los. Per fer-ho –atès que PROTEGO és un programa d'intervenció selectiva, els participants del qual hi són derivats per part de diferents serveis i recursos d'atenció social i comunitària–, aquests serveis i recursos són una eina de gran utilitat per donar continuïtat als canvis que propicia l'aplicació del programa. Per tot això, és convenient potenciar l'articulació dels continguts treballats en el programa amb els serveis que hi deriven els participants per consolidar els canvis que l'aplicació del programa ha afavorit. Amb aquest fi, s'inclou com a annex una fitxa de registre i valoració dels participants per facilitar aquesta devolució als professionals que han derivat els assistents al programa.

EFICÀCIA DEL PROGRAMA

El programa PROTEGO ha estat avaluat entre els anys 2014-2016 amb un disseny gairebé experimental, pel qual s'han fet mesuraments abans i després de l'aplicació del programa i hi ha intervingut un grup de comparació, d'acord amb l'esquema següent:



L'associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social (PDS, Promoción y Desarrollo Social) en va liderar l'avaluació, que va comptar amb el finançament de la Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues i amb la participació de la Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Benicarló, Unitat de Suport a la Convivència de la Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Fuenlabrada, Direcció General de Família, Afers Socials i Zones d'Espacial Actuació de l'Ajuntament de Sevilla, les associacions sevillanes ASPAD, DESAL, LIMAM i Rompe Tus Cadenas, la Diputació de Màlaga, els serveis socials dels municipis d'Algarrobo, Cuevas de San Marcos i Villanueva de la Concepción, l'Àrea de Serveis a les Persones, Cohesió i Benestar Social de l'Ajuntament de Terrassa, els Departaments de Salut Pública, i d'Acció Comunitària i Serveis Socials i l'Equip d'Atenció a la Infància i l'Adolescència de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, l'Àrea de Serveis Socials del Consell Comarcal del Bages i l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà.

En conjunt, l'avaluació es va dur a terme a 13 centres de 10 territoris d'Andalusia, Catalunya, Madrid i València i hi van participar 221 persones: 123 del grup d'intervenció i 98 del grup de comparació. La majoria dels subjectes participants eren mares, el fill o filla de les quals vivia amb elles, nascudes a Espanya, més de la meitat estaven a l'atur i la pràctica totalitat tenia un nivell socioeconòmic baix.

Els resultats de l'avaluació indiquen que l'aplicació de **PROTEGO millora totes les habilitats parentals que es treballen en el programa**. Els efectes en són especialment clars en la millora de les habilitats **de comunicació**, en les habilitats **per gestionar conflictes en la família i en la millora de la cohesió familiar i la vinculació entre pares i fills**. Aquests canvis són estadísticament significatius, i per tant, atribuïbles als efectes promoguts per l'aplicació del programa, i no a l'atzar.

L'any 2016, 12 mesos després de l'aplicació de PROTEGO, es va dur a terme un seguiment de l'avaluació del programa per saber l'evolució dels efectes que n'havia produït l'aplicació.

Els resultats del seguiment indiquen que els **canvis que el programa ha provocat es mantenen, al cap de dotze mesos**, a nivells molt semblants als que es van observar després de l'aplicació. Així mateix, les **persones que van participar en el seguiment van mostrar una percepció molt positiva dels efectes del programa**: el 100 % va afirmar que era més conscient de la seva responsabilitat com a pare o mare en l'educació dels fills, el 97 % va indicar que se sentia més capaç de respondre adequadament al mal comportament dels fills i el 94 % va afirmar que «les coses havien millorat a casa» després de participar en el programa.



CONTINGUT DE LES SESSIONS

SESSIÓ 1

CAMINEM CAP AL CANVI

DEFINICIÓ D'OBJETIUS DE CANVI DE CONDUCTA



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Amb la finalitat de mantenir la motivació dels pares per participar en el programa i garantir un funcionament adequat de les sessions de treball, s'han de conèixer les característiques i els objectius de PROTEGO. També s'ha d'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 quins són objectius que es volen canviar.



Objectius específics

- ⊙ Fer saber les característiques bàsiques del programa PROTEGO i les regles de funcionament del grup.
- ⊙ Ser conscients de la funció socialitzadora de la família i de les dimensions principals: suport i control.
- ⊙ Aprendre a definir objectius realistes de canvi de la conducta dels fills.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(10') [10']

Saludem els participants amb naturalitat i cordialitat a mesura que arriben. Els preguntem el nom i els cognoms (els anotem al registre d'assistència), els donem una etiqueta amb el nom, i els demanem que se la posin. Tot seguit, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a asseure's.



El programa PROTEGO

(5') [15']

Benvinguda i presentació. L'aplicador principal dona 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 l'aplicador 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'n la professió, però ningú ens ensenya a fer de pares. PROTEGO és un programa per ensenyar els pares a fer front a algunes de les dificultats de l'educació dels fills.



Característiques de les sessions

(10') [25']

Explicar breument les característiques del programa:

- **Dates i horari** de les sessions. Cal insistir en la puntualitat i en el fet que, si algú arriba tard, perjudica tot el grup i no només a si mateix.
- **Contingut de les sessions:**
 1. Avui ens coneixerem una mica i parlarem del que ens preocupa de l'educació dels fills.
 2. El proper dia parlarem de la importància de la comunicació en la relació familiar i aprendrem estratègies per millorar-la.
 3. En la tercera sessió practicarem diverses maneres de millorar les relacions de la família i tenir elements per reduir les discussions i gestionar adequadament els conflictes.
 4. En la quarta, tractarem sobre com fer més efectives algunes normes familiars de convivència i com establir límits en el comportament dels fills.
 5. En la cinquena sessió aprendrem com podem saber millor què fan els fills, com posar-los sancions de manera adequada quan calgui i com vincular-los més estretament a la família.
 6. En la sisena, aprendrem a negociar, establir i portar a la pràctica les normes familiars sobre aspectes conflictius, com els relacionats amb el consum de tabac, alcohol o altres drogues per part dels fills, l'ús de les tecnologies de la comunicació, etc.

7. En la setena, aprendrem algunes estratègies per resoldre els problemes que es presenten en l'educació dels fills.
8. En la vuitena sessió analitzarem l'experiència dels participants a l'hora d'aplicar, en la vida diària de la família, tot el que hagin après fins aleshores en el programa.
9. La novena sessió, a diferència de les anteriors, que seran setmanals, es durà a terme un mes després de la vuitena. En aquesta sessió també es tractarà sobre l'aplicació de les habilitats apreses en les sessions anteriors en situacions reals de la vida quotidiana, i servirà per reforçar els aprenentatges, aclarir dubtes i ajudar a resoldre les dificultats que hagin sorgit.
10. La desena sessió és l'última del programa. També es durà a terme un mes després de l'anterior i servirà per revisar els èxits aconseguits. A més, es completarà la feina començada en la sessió anterior d'anàlisi de possibles dificultats i com superar-les o fer-los front. Així mateix, servirà per saber la seva opinió sobre el programa i per acomiadar el grup.

Tasques per fer a casa.

- S'ha d'explicar al grup que en cada sessió aprendran alguna habilitat pràctica, útil en l'educació dels fills, i que al final de cada una se'ls proposarà que practiquin a casa alguna de les coses apreses aquell dia. Aquestes tasques per fer a casa són molt importants per aprendre a fer front a les dificultats educatives de la vida diària, que seran discutides també aquí, en les sessions posteriors.

Pot ser útil haver revisat prèviament l'apartat sobre «Tasques per fer a casa» a «Aspectes metodològics que milloren l'eficàcia del programa» de la secció d'«Orientacions per aplicar el programa».



(5') [30']

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



Normes de funcionament del programa

(10') [40']

Explicuem als participants que en aquest programa és molt important que no es limitin a escoltar. Al contrari, s'espera que hi participin activament i que comentin els seus punts de vista. També s'ha d'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. Mostrem i comentem la llista següent: (L'APUNTEM A LA PISSARRA).



Normes de participació al programa PROTEGO

1. **No comentar fora del grup les opinions personals dels altres assistents.** Així, tothom se sentirà 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, se'n 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·laboradors.** Tant en les discussions en grup com en els exercicis.
5. **Fer les tasques per fer a casa.** Practicar a casa les habilitats apreses en les sessions i compartir amb el grup les experiències que se'n derivin.
6. **Ser puntuals. Arribar cinc minuts abans de començar cada sessió.** Començar i acabar les sessions a l'hora prevista.
7. **Assistir a totes deu sessions del programa.** Si hi ha parelles que conviuen, no es poden fer tornos. El compromís de participació és individual.



(5') [45']

- Preguntem als membres del grup si tenen dubtes. Els aclarim, si escau, i demanem que es comprometin amb la resta de participants a complir aquestes normes.



Presentació dels participants

(30') [75']

- Demanem als pares i mares que es presentin, però d'una manera una mica diferent de l'habitual: cadascú presentarà un altre membre del grup.
- Demanem que s'agrupin per parelles, procurant que no estiguin formades pels cònjuges, parelles de convivència o persones conegudes. Demanem que cadascú reculli informació sobre l'altra persona: com es diu, quants fills té, què els agrada, etc. Donem 5 minuts per completar la recollida d'informació.
- Després, hauran d'intervenir d'un en un per presentar l'altre membre de la parella.



Funcions de la família

(5') [80']

Explicuem que ens disposem a parlar una mica sobre el paper de la família en l'educació dels fills. A vegades pensem que l'educació és responsabilitat de l'escola. Això és bastant cert pel que fa a l'adquisició d'algunes habilitats (llegir, escriure, fer operacions matemàtiques, etc.) i coneixements (història, ciències naturals, etc.), tanmateix, hi ha altres aprenentatges que no es poden adquirir només a l'escola, com ara:

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

La família té un paper clau en l'educació dels fills a fi 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. Ajudar al benestar físic dels fills (aliment, vestit, protecció) i manifestar-los afecte, comprensió i aprovació. Tots necessitem aquest suport de la família, que es manifesta especialment en situacions crítiques, com quan hi ha un membre de la família malalt, amb problemes a la feina, etc.
- Control. Des de que els fills són molt petits, els pares intenten exercir certa disciplina sobre ells. És així com aprenem les regles de *funcionament* de la vida diària.

Moltes de les dificultats a les quals han de fer front els pares en l'educació dels fills passen per trobar un punt d'equilibri en aquestes dues funcions, el control i el suport:

- Una família que només dona suport, però no exerceix cap control sobre els fills, els està sobreprotegint (*malcriar* els fills).
- Una família que només exerceix control, però no ofereix el suport suficient, actua de manera repressiva i autoritària.
- Oferir suport i control de manera equilibrada fa que la família sigui *enfortidora*, i així ajuda els fills a ser autònoms i, alhora, responsables.

**(15') [95']**

- Demanem als participants que comentin alguns dels problemes que tenen en l'educació dels fills. Els demanem que parlin de problemes concrets que els preocupen en relació amb el comportament dels fills a casa o a l'escola, en les relacions amb ells, etc. Si fa falta, es pot orientar la discussió suggerint alguns problemes concrets relacionats amb la participació en activitats domèstiques, el rendiment escolar, etc.
- ESCRIVIM A LA PISARRA una «llista de problemes de conducta dels fills», i no l'esborrem. Es farà servir en l'exercici següent.



Definim els objectius del canvi de conducta

(5') [100']

Encara que no sempre en siguin conscients, els pares es fixen objectius en l'educació dels fills. Moltes vegades, aquests objectius semblen difícils d'assolir, i sorgeixen problemes que no sabem com resoldre.

Cal comentar que ara que ja sabem quins problemes els preocupen en relació amb el comportament dels fills, mirarem de definir-los millor, de manera que això ens ajudi a trobar possibles solucions.

1. Definir de manera molt precisa el problema i els objectius de canvi.

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

2. 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.

3. Realistes i adequats.

Així, per exemple, no s'hauria d'impedir que els fills vegin els 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.

4. Observables i mesurables.

Cal saber si els objectius s'han aconseguit o no. Per exemple, si volem que els fills arribin més d'hora a casa, hem de determinar quina ha de ser l'hora màxima de tornada.

A més, els pares han de poder comprovar els canvis buscats en la conducta dels fills, directament o indirecta. No podem veure si el nostre 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 la classe, etc.



(15') [115']

- Repassem, amb la participació del grup, la «llista de problemes de conducta dels fills» anotada a la pissarra, i proposem la redacció d'objectius de canvi de conducta que compleixin les condicions descrites.
- Discutim, entre tots, 2 o 3 problemes de la llista.
- Després, demanem a cada participant que torni a definir els objectius de canvi de conducta per als seus fills: «qui ha proposat aquest problema?, quins objectius de canvi podria proposar?».



Tasques per fer a casa

(4') [119']

1. Demanar als participants que pensin quins són els canvis més importants que voldrien que fessin els seus fills. Els hem de demanar que, en fer-ho, tinguin en compte tot el que han après avui.

Recordem al grup que és molt important fer les tasques que es posen al final de cada sessió, que abans han assumit el compromís compartit de fer-les i que en començar la pròxima sessió hauran d'explicar i comentar al grup les que han fet i com els ha anat.



Tancament de la sessió

(1') [120']

Lliurem a cada assistent una còpia del full d'informació resumida de la sessió i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Acomiadem el grup agraint-los l'assistència i la participació, anunciem el tema i els objectius de la pròxima sessió, i demanem que hi col·laborin sent puntuals. També se'ls pot demanar, abans de sortir, que deixin l'etiqueta amb el nom a sobre de la taula.

SESSIÓ 2

LA GENT S'ENTÉN PARLANT HABILITATS DE COMUNICACIÓ



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Les dificultats de comunicació familiar (interacció inadequada o escassa) no són suficients per explicar l'abús de drogues. No obstant això, la seva relació amb la falta 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 s'incloguin i es tractin 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 hàbits comunicatius propis.
- ⊙ Aprendre a fer crítiques constructives.
- ⊙ Aprendre a acceptar, valorar i treure profit de les crítiques rebudes.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(5') [5']

- Salutem els participants a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Els agraïm el fet d'arribar a l'hora, i recordem que això beneficia tot el grup. Si han fet tard, recordem que una de les normes del programa és arribar cinc minuts abans de començar la sessió, tornem a explicar el sentit i la importància d'aquesta norma i animem el grup a complir-la.



Revisió de la sessió anterior i de les tasques per fer a casa

(23') [28']

Recordem els temes tractats en la sessió anterior i revisem la realització de les tasques assignades per a casa: les han fet?, com els ha anat?, si no les han fet, per què?, etc. Reforcem els que les hagin fet (els agraïm la col·laboració i els reconeixem l'esforç) i animem els que no les han fet perquè les facin, recordant-los el sentit que tenen (transferir allò que aprenen en les sessions a la vida real). Aclarim dubtes puntuals, si n'hi ha.



Presentació dels objectius de la sessió

(1') [29']

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



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

(1') [30']

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 de la família, fa possible l'ajuda mútua i permet exercir, d'una manera més eficaç, l'acció educativa dels pares.

No obstant això, alguns temes són més incòmodes o més difícils de tractar amb els fills que d'altres, i és sobre aquests temes que costa més rebre'n informació real o significativa dels fills: què en pensen, què senten, què els atreu, què els fa por, de què dubten, etc. Llavors, és més difícil orientar-los en la presa de decisions.



(10') [40']

- **Formulem al grup les preguntes següents:**

L'última vegada que han tingut una conversa amb els fills, de què han parlat?

Amb quina freqüència solen parlar amb els fills?, ho fan tant sovint com els agradaria?

Han parlat alguna vegada amb els fills sobre la relació que tenen amb els seus amics?, sobre què fan amb els amics?, sobre alguna qüestió relacionada amb el tabac, l'alcohol o les altres drogues?, sobre algú que els agrada?, etc.

Hi ha temes sobre els quals els agradaria parlar amb ells i encara no ho han fet?, quins?, per què no ho han fet?



Com podem afavorir i millorar la comunicació amb els fills?

(5') [45']

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 aspectes següents:

- 1. Establir rutines comunicatives mínimes.** Saludar quan s'arriba a casa. Dir bon dia i bon nit. Avisar quan se surt de casa, dir on es va, quan es preveu tornar, etc.
- 2. Saber trobar espais i oportunitats per parlar.** Convé preguntar-se: tenim un temps i un espai habitual per parlar amb el nostre fill? Hi ha algun moment en què soc especialment accessible al meu fill? Quan?
- 3. Fer que els fills se sentin escoltats.** Mostrar interès real per allò 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, positura, distància, etc.).
- 4. Demostrar als fills que poden expressar les seves inquietuds, opinions i sentiments sense ser infravalorats o ridiculitzats.** Tant sobre coses banals (música, roba...) com importants (amics, parella, sexualitat, estudis, drogues...). Hem d'evitar fer comentaris com ara: «Això et passa per ximple! Et sembla que això és normal?» o «Canvies de noviet cada mes i et deprimeixes com si hagués estat l'amor de la teva vida» o «Aquesta música és horrorosa! Com et pot agradar?!» .
- 5. Prendre la iniciativa.** O bé fem preguntes als fills, o bé parlem amb ells de nosaltres i de les nostres coses –sense allargar-nos gaire–. Per exemple: Quan el pare torna de la feina 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?».



Habilitats comunicatives

(2') [47']

2

Actuar com a pares és més fàcil si tots dos pares saben comunicar-se de manera adequada i es donen suport mutu en els esforços dedicats a l'educació dels fills. El primer pas per treballar junts 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 comporta: a) Que cada un identifiqui els seus punts forts i els seus punts febles, b) Establir objectius personals de canvi en relació amb aquests punts i, c) Iniciar un canvi efectiu de conductes orientat a millorar (augmentar els punts forts i reduir els febles).



(20') [67']

- Llegim la llista d'hàbits comunicatius positius i demanem al grup que pensi si els apliquen amb els fills.
- En acabar, demanem que cadascú pensi quins hàbits hauria d'esforçar-se més a adquirir i que seleccioni els dos que consideri més importants per a si mateix.
- Convidem els participants a fer públics els hàbits que han seleccionat i els animem a posar-los en pràctica des d'avui.



Hàbits comunicatius positius

Quan parlem

1. Definir de manera clara el motiu de conversa o preocupació: «No has anat a l'escola», «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, ves a llençar les escombraries» en lloc de «Porta't bé mentre no hi som».
2. Tractar un sol tema cada vegada. No barrejar temes.
3. Centrar-nos en el present, sense remoure el passat. Utilitzar la primera persona per referir-nos al problema, i explicar com ens sentim: «Estic molt preocupat pel fet que hakis suspès el mateix que el trimestre anterior».
4. Comprovar si l'altra persona ens entén. Si no ens ha entès bé, tornem a explicar el mateix amb altres paraules.
5. Animar l'altra persona a donar el seu punt de vista o opinió.

Quan escoltem

1. Escoltem l'altra persona amb atenció.
2. Expressem que prestem atenció: assistim amb el cap, mirem a la cara, etc.
3. Procurem comprendre l'altra persona, què diu i com se sent.
4. Resumim de tant en tant el missatge de l'altra persona per indicar que l'escoltem i comprovem que l'hem 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...*».



(20') [87']

- Llegim la llista d'hàbits comunicatius negatius i demanem al grup que pensi si els apliquen amb els fills.
- En acabar, demanem que cadascú pensi quins d'aquests hàbits negatius ha adquirit i que seleccioni els dos que consideri més importants d'evitar.
- Convidem els participants a fer públics els hàbits que han seleccionat. Els animem a parar una atenció especial per tal d'evitar-los des d'avui mateix.



Hàbits comunicatius negatius

Quan parlem

1. Generalitzar («*tu sempre...*», «*tu mai...*», «*ni estudies, ni ajudes a casa, ni res*»).
2. Criticar la persona, en lloc de la seva conducta. Per exemple: «*Ets un gandul*» en lloc de «*No has fet els deures i tampoc t'has fet el llit*».
3. Cridar per fer-nos sentir.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonyir, amenaçar, retreure, ridiculitzar: «*Em mataràs!*», «*Bajanades, no saps què dius!*».
5. Endevinar, pressuposar: «*ja sé que tu...* » o «*tu el que voldries és que...* ».
6. Utilitzar 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 fer dues coses a l'hora: escoltar què ens diuen i una altra activitat que requereixi la nostra atenció: cuinar, fullejar el diari, el telenotícies, etc.
2. Mostrar impaciència. Interrompre. No deixar acabar de parlar.



Crítiques constructives

(13') [100']

2

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

Tanmateix, sovint, fem crítiques negatives i, a més, generalitzacions sobre l'altra persona o la seva conducta, sense aportar-li suggeriments sobre com millorar. Criticar així no és útil, i fins i tot pot ser negatiu.

Per sort, hi ha un tipus de crítica molt més útil. Són les crítiques 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 aspectes negatius, de manera que pugui ajudar-la a millorar la conducta en situacions similars.

Com podem criticar de manera constructiva?

1. **Cal 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 penso*», «*Jo diria*», etc.
2. **Primer, els aspectes positius.** A tothom li agrada que li diguin que ho fa bé. Començar destacant les coses positives situa l'altra persona en més bona disposició per acceptar les negatives, i li fa veure que no volem atacar-la. Per exemple: «*M'ha agradat molt que t'hagis posat a fer els deures de l'escola de seguida, després de berenar. Però hi hauries d'haver dedicat més temps*».
3. **Descriure amb precisió una conducta, sense posar-hi etiquetes.** Es tracta d'ajudar l'altra persona a ser més conscient de la seva conducta. Per tant, els comentaris genèrics no serveixen. S'ha de precisar. Així, en lloc de dir «*Avui ho has fet bé*», és millor dir: «*Ha estat bé que et possessis a fer els deures de l'escola de seguida*».
4. **Proposar alternatives.** Convé acompanyar la crítica amb suggeriments precisos de la conducta alternativa que proposem. Per exemple: «*Ha estat bé que et possessis a fer els deures de l'escola de seguida, però hi hauries d'haver dedicat un mínim de mitja hora, tal com et va dir la tutora*». D'aquesta manera precisem el suggeriment de dedicar més temps als deures (un mínim de mitja hora).

Com podem treure profit de les crítiques constructives?

Quan rebem una crítica convé recordar que ens pot ajudar a millorar la conducta. Per això, quan es rep una crítica de manera constructiva convé:

1. **Escoltar amb atenció.** A algunes persones els molesta molt rebre crítiques. Però una crítica (sobretot si és constructiva) és una oportunitat d'aprenentatge. Per tant, convé escoltar-la amb atenció i avaluar-la, i evitar 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 volia dir això.
3. **Decidir què farem.** Les crítiques ens poden ajudar a millorar la conducta futura en situacions similars. Quan rebem una crítica s'ha de valorar si és adequada o no. Si ens sembla que ho és, hem de decidir què farem diferent la propera vegada.

Direm als participants que tot seguit **posarem en pràctica tot el que hem après avui sobre comunicació** (els hàbits que hem de fer servir i els que hem d'evitar i com fer crítiques constructives).



(15') [115']

- Demanem als participants que pensin i comparteixin amb el grup una situació en què no els hagi agradat com s'han comportat els fills i com han criticat el seu mal comportament.
- Escollim (l'aplicador) una de les situacions i respostes aportades pels participants i demanem a qui l'hagi plantejat com pensa que podria haver qüestionat de manera més constructiva el comportament del fill. Demanem al grup que també suggereixi alternatives.
- Demanem a la persona que hagi plantejat la situació analitzada que, amb l'ajuda d'un voluntari que faci el paper de fill, representi la situació incorporant-hi una de les millores que s'han plantejat. El conductor haurà de centrar l'atenció únicament en aquest aspecte que cal millorar.
- Repetim el procés amb altres voluntaris, fins a esgotar el temps previst.



Tasques per fer a casa

(4') [119']

1. **Parlar cada dia amb els fills.** Demanem als participants que, d'ara endavant, parlin cada dia uns minuts amb els fills (sobre qualsevol tema). Si no es pot fer en persona (per exemple: els pares estan separats i els fills viuen amb l'altre pare), cal fer-ho, almenys, per telèfon.
2. **Revisar cada dia els progressos en la comunicació amb els fills.** Demanem als pares que, des d'avui mateix, procurin millorar la manera de fer i rebre crítiques i els hàbits comunicatius amb els fills, i parin una atenció especial als dos hàbits que cada un ha de potenciar més i als dos que més els interessa evitar. Cal revisar els progressos diàriament – sols o amb la parella. La segona opció permet practicar què han après sobre crítiques constructives.
3. **Escollir un tema (difícil o important) i fixar una data límit per tractar-lo amb el fill durant els 30 dies següents.** Demanem que, des d'ara i fins a la pròxima sessió, tothom esculli un tema difícil i important sobre el qual no hagi parlat mai amb els fills (o molt poc) i que consideri que seria bo parlar-ne ara. Després, s'ha de fixar una data límit per fer-ho (no més enllà d'un mes), per exemple, la propera vegada que fem alguna cosa junts (ex.: anar tots dos al camp de futbol, anar a una festa d'aniversari, sortir a fer encàrrecs, etc.). Òbviament, s'ha de complir el compromís adquirit.



Tancament de la sessió

(1') [120']

2

Lliurarem a cada assistent una còpia del full d'informació resumida de la sessió i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Acomiadem el grup, anunciem el tema de la pròxima sessió i els agraïm l'assistència i la participació. Demanem (si cal) que abans de sortir deixin l'etiqueta amb el nom a sobre de la taula.

SESSIÓ 3

CUIDEM LES RELACIONS REDUCCIÓ DELS CONFLICTES I MILLORA DE LES RELACIONS FAMILIARS

3



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

La qualitat de les relacions pares-fills és un aspecte important que cal tractar en la prevenció familiar de les drogodependències. Les relacions familiars satisfactòries i la presència de vincles 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 vers els fills –en definitiva, les relacions pobres, perquè són escasses o males relacions– 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'enuig de manera positiva.
- ⊙ Aprendre a identificar la ira i mantenir-la sota control.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(5') [5']

- Saludem els participants a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Els agraïm el fet d'arribar a l'hora, i recordem que això beneficia tot el grup. Si han fet tard, recordem que una de les normes del programa és arribar cinc minuts abans de començar la sessió, tornem a explicar el sentit i la importància d'aquesta norma i animem el grup a complir-la.



Revisió de la sessió anterior i de la realització de les tasques per fer a casa

(20') [25']

Recordem els temes tractats en la sessió anterior i revisem la realització de les tasques assignades: les han fet?, com els ha anat?, si no les han fet, per què?, etc. Reforcem els que les hagin fet i animem els que no les han fet perquè les facin. Aclarim dubtes puntuals i, si cal, els recordem els punts importants de la sessió anterior.



Presentació dels objectius de la sessió

(1') [26']

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



Conflicte familiar. Origen i importància

(2') [28']

La relació pares-fills és una font de conflictes potencials diversos. 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 dels fills per eludir aquest control. Això és aplicable en la infància, però assoleix la 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 es vol assemblar a algú amb qui no té bona relació?).
- c) Menys capacitat d'influència i acompanyament per part dels pares quan els fills tinguin dificultats –cosa força probable que passi en l'adolescència–.

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



Les interpretacions condicionen la conducta, i la nostra conducta, la dels altres

(2') [30']

Quan ens sentim molestos per la conducta d'una altra persona, no responem sempre a fets objectius sinó que, sovint, reaccionem a la interpretació que fem de la conducta de l'altra persona (n'endevinem els motius), sense considerar-ne altres motius possibles. D'aquesta manera, podem pensar coses relatives al comportament dels fills com ara: «No ha posat la roba bruta al cove de la roba per fer-me la punyeta» –i reaccionar d'acord amb aquesta suposició–; però també podríem haver pensat: «No ha posat la roba bruta al cove de la roba perquè estava preocupat per l'examen d'avui, que s'havia preparat poc».

D'altra banda, a vegades els altres reaccionen o ens responen amb provocacions o de mala manera perquè s'han sentit molestos amb la nostra conducta. Preveure la reacció que la nostra conducta i 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 això passi convé posar en pràctica dues estratègies:

- 1) Aplicar el que han après en 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:



(10') [40']

- Demanar que s'imaginin, de la manera més vívida possible, aquesta situació:

Un fill escolta música a un volum massa alt. El pare (o la mare) mira la televisió i li demana que abaixi el volum per no molestar els veïns i perquè no pot sentir el programa que mira.

El fill protesta una mica, no obstant això, abaixa el volum.

El dia següent es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare/mare no diu res.

El tercer dia torna a passar el mateix, i el pare/mare torna a dir al fill que abaixi el volum de la música.

Ara, el fill contesta cridant i malhumorat: «Doncs ahir la tenia igual i no et vas queixar. No et deu molestar tant! Només ho fas per fer-me la punyeta! Ja n'estic tip!».

- Demanem als participants que pensin com haurien reaccionat ells en aquesta situació. Han de pensar com haurien actuat realment; no en com ho haurien de fer.
- Demanem a un dels pares que comparteixi amb el grup com hauria actuat.
- Demanem al grup que faci aportacions (en forma de crítiques constructives) basades en les estratègies que han après fins ara (hàbits comunicatius) per millorar la manera d'actuar de la persona (reacció) en resposta a la conducta del fill.
- Repetim el procediment una o dues vegades amb altres participants.

3



Hàbits comunicatius i qualitat de les relacions familiars

(2') [42']

Si en discutir amb els fills ens deixem portar pels impulsos, succeeix que:

- En lloc de centrar l'atenció de l'altre (ex. del fill) sobre la conducta que ens molesta o preocupa, contribuïm 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 també estarà disgustat, i pot ser que reaccioni amb provocacions, verbals («*Doncs si això és el que penses, me n'aniré de casa*», «*A veure si t'hi atreveixes*») o no verbals (ex. marxar donant un cop de porta).
- Això ens generarà més irritació, i potser castigarem el fill o deixarem explotar la ràbia (cridarem per l'escala que no cal que torni, llençarem 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 vincles familiars es debiliten i es perd capacitat d'influència sobre els fills.



El control de la ira i les explosions de ràbia

(2') [44']

Tot i que sapiguem quines pautes comunicatives cal aplicar i com expressar els sentiments de manera constructiva (sessió 2), a vegades, s'està massa nerviós, massa cansat o massa enrabiat per poder aplicar aquestes estratègies amb garanties suficients. Llavors s'ha d'aplicar una tècnica de control dels impulsos.

Saber controlar els sentiments de còlera i les seves manifestacions és molt important. Si una persona no 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. 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 farà vessar el got). El disgust, la ràbia o la irritació que ens pugui generar la conducta dels fills o de la parella s'ha de poder expressar a l'altra persona. Els hàbits comunicatius explicats fins ara són molt adequats per a això. A vegades, però, ens hem d'esperar a expressar aquests sentiments fins que hàgim 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 (ELS ANEM ANOTANT A LA PISSARRA).



Etapes del mètode d'autocontrol de la ira

3

1. Identificar els senyals personals d'alarma.
2. Reconèixer la irritació i procurar reduir-la.
3. Pensar en les conseqüències que pot tenir perdre el control.
4. Preguntar-se si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan enrabiat.
5. Intentar reduir el grau d'irritació.
6. Avaluar la situació i decidir quin és el pas següent que hem de fer.
7. Recompensar-se per haver mantingut el control.

1. Identificar els senyals personals d'alarma

(2') [46']

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

Aquests senyals són semblants per a tothom, però no iguals. Cadascú té els seus. Poden ser pensaments (ex. «M'està pujant la mosca al nas», «Li clavaré una bufetada», «Es riu de mi» etc.), sensacions (ex. fúria, ganes de pegar a algú, ganes de fugir, etc.), conductes manifestes (ex. cridar, mossegar-se els llavis, apropar-se molt a l'altre) i/o reaccions fisiològiques (ex. taquicàrdia, tensió muscular al coll, acalorament a la cara i/o a les mans, etc.).



(9') [55']

- Demanem 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 què s'hagin deixat endur per la ràbia o la irritació que sentien en aquell moment.
- Demanem que intentin recordar els pensaments que els van passar pel cap durant els dos minuts anteriors a l'explosió de ràbia i que els comenten. Ho repetim 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 quan apareixen, i dir-se a un mateix: «*Compte! Estic a punt d'enfadar-me*». Els senyals d'alarma estan interconnectats, quan se n'activa un, comença una reacció en cadena i se n'activen d'altres. Llavors és fàcil «explotar» de ràbia. De la mateixa manera, però, si aturem els senyals en el moment en què es presenten, també n'aturarem el procés i evitarem perdre el control.



(6') [62']

- Expliquem l'exemple següent, sense marcar els senyals:
 «*Algú pensa: m'està pujant la mosca al nas (senyal 1); a continuació, comença a notar sufocació (senyal 2) i tensió muscular (senyal 3); tot seguit nota moltes ganes de pegar (senyal 4) i comença a estrènyer els punys (senyal 5). Tot això ha passat en un minut. Ara, les probabilitats de perdre el control són altes*».
- Demanem als participants que pensin què podria haver fet aquesta persona per evitar arribar a aquesta situació de risc. Ho comentem (remarcant els senyals).

3. Pensem en les conseqüències que pot tenir perdre el control



(3') [65']

- Demanem als pares que comentin les conseqüències que té, sobre el problema i sobre les relacions amb els fills, perdre el control.

Possibles comentaris:

- Pot ser que ens donin la raó (sense pensar que la tenen). És això el que volem?
- Potser l'altre també perdrà el control i la situació arribarà a ser encara més greu.
- També: modelatge negatiu per als fills, distanciament mutu, debilitament dels vincles familiars, pèrdua de la capacitat d'influència, etc.

4. Ens hem de preguntar si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan enrabiat (1')[66']

Ens preguntem: «*Per què em sento tan enrabiat? Hi ha alguna raó afegida?*». Si trobem un motiu afegit, ens hem de dir a nosaltres mateixos: «*En realitat, estic tan enrabiat, perquè...*».

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



(5') [71']

- Demanem als pares que pensin quines circumstàncies els fan estar especialment susceptibles i irritables. Les comentem breument.

3

5. Intentem reduir el grau d'irritació

(1') [72']

Podem provar coses com ara: respirar fondo (sentint com entra i surt l'aire), relaxar la musculatura (percehent-ho), fer un pas enrere, o asseure's (si s'està dret), picar alguna cosa si s'està a la taula, no fixar la mirada en l'altra persona, etc. Comentem breument aquestes estratègies amb el grup.

6. Avaluem la situació i decidim quin ha de ser el pas següent

(2') [74']

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

Si la irritació prové només de la discussió actual i, a més, pensem que podem mantenir-la sota control, llavors podem continuar 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 factura que no podem pagar a temps) i/o veiem que podem perdre el control, llavors hem d'ajornar la discussió fins que estiguem més calmats. Mentrestant, hem de fer alguna cosa per reduir la tensió. I, quan reprenguem la discussió, aplicarem igualment hàbits positius de comunicació.



(5') [79']

- Demanem als pares que diguin què farien (o fan) per reduir la tensió. Comentem si és pertinent. Per exemple, si algú diu: «*anar a fer una cervesa*», s'hauria de dir que canviar d'ambient –sortir de casa– és una bona opció. Tanmateix, consumir begudes alcohòliques en un estat d'irritació no és adequat perquè, encara que ens poden relaxar, redueixen la capacitat de controlar els impulsos (desinhibició).

7. Recompensar-se per haver mantingut el control

(1') [80']

Comencem dient-nos: «*Ben fet! Em mereixo un premi. Faré...*» i després complir-ho de veritat. També és important donar-se premis amb la parella quan un dels dos ha portat bé una discussió amb un fill. Per exemple: «*Enhorabona! T'ho ha posat difícil, però has mantingut el control*». Si volem, podem afegir-hi coses com ara: «*Et mereixes un premi: avui rentaré jo els plats, encara que sigui el teu torn*».



(3') [83']

- Demanem als pares que comentin els premis que es donaran a si mateixos a partir d'ara quan ho facin bé, a més de dir-se «*Ho he fet bé*» –que és important–. Assegurar-se que són gratificants i viables per a qui els proposa.

Explicuem als participants que ara repetirem l'exercici de representació que han fet abans, però hi incorporarem el que acaben d'aprendre sobre l'autocontrol de la ira.



(22') [105']

- Mostrem la llista de passos per controlar la ira (PISSARRA) i exposem de nou la situació següent:

Un fill escolta música a un volum massa alt. El pare (o la mare) mira la televisió i li demana que abaixi el volum, per no molestar els veïns i perquè no sent el programa que mira.

El fill protesta una mica, però abaixa el volum. El dia següent es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare o la mare no diuen res. El tercer dia torna a passar el mateix, i el pare o la mare tornen 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. No et deu molestar tant! Només ho fas per fer-me la punyeta! Ja n'estic tip!».

- Demanem 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 dur a terme aquesta activitat, els aplicadors en poden fer un modelatge inicial. Si es fa, s'han de modelar les dues opcions de conducta del sisè pas (irritació motivada només per la discussió actual i percepció de capacitat de control / irritació motivada, també o principalment, per altres causes i/o percepció de poca capacitat per mantenir el control).

- Demanem aportacions al grup (crítiques constructives). Modulem els comentaris i centrem l'atenció en un únic aspecte per millorar-lo. Ho repetim fins que l'execució sigui adequada. Repetim de manera encoberta (pensaments i autoinstruccions).
- Tot el grup ho practica alhora, per parelles (no reals). Primer en veu alta. Ho comenten entre ells i ho repetim fins que surti bé completament. Ho repetim una vegada de manera encoberta. Invertim els papers. Mentrestant, els aplicadors observen les parelles, centrant l'atenció sobre els aspectes que cal millorar (un cada vegada).



Breu recordatori de la sessió anterior

(10') [115']

- Repassem amb els pares les pautes comunicatives positives i negatives.



Tasques per fer a casa

(4') [119']

1. **Imaginar situacions d'autocontrol.** Estant sols, han de visualitzar (amb el màxim detall) l'última vegada que han perdut el control en una discussió amb un fill, i aplicar –de manera imaginària, però tan 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 pròxima discussió o situació potencialment conflictiva que se'ls presenti amb els fills o amb la parella.
3. **Continuar aplicant les consignes de la sessió anterior:**
 - Parlar cada dia amb els fills.
 - Revisar cada dia els progressos en la comunicació amb la família: fer i rebre crítiques i hàbits comunicatius, afegint-hi ara el control dels impulsos.
 - Parlar amb els fills d'un tema important en els 30 dies següents.



Tancament de la sessió

(1') [120']

Lliurarem a cada assistent una còpia del full d'informació de la sessió resumit i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Anunciem el tema de la pròxima sessió i, si cal, recordem que han de ser puntuals. Demanem que deixin l'etiqueta amb el nom, i acomiadem el grup agraint-los l'assistència i la participació.

SESSIÓ 4

AIXÒ SÍ, AIXÒ NO ESTABLIMENT DE NORMES I LÍMITS



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Establir normes i pautes de conducta clares i coherents per als fills és un factor de protecció que s'emmarca dins de la utilització de mètodes de disciplina positiva (estil educatiu democràtic i enfortidor). Alhora, aplicar 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.



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



Benvinguda als participants

(4') [4']

- Saludem els pares a mesura que van arribant. Els convidem a servir-se una beguda, si ho volen, i a asseure's. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.
- Els agraïm el fet d'arribar puntuals. Si no ho han estat, els tornem a recordar la norma d'arribar cinc minuts abans de l'hora de començar la sessió i els animem a complir-la.



Revisió de la sessió anterior i de la realització de les tasques per fer a casa

(16') [20']

Recordem els temes tractats durant la sessió anterior i revisem el compliment de les tasques assignades: les han fet?, sí?, no?, per què?, com els ha anat?, etc. Aclarim possibles dubtes i, si cal, recordem alguns punts importants de la sessió anterior.



Presentació dels objectius de la sessió

(1') [21']

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



(4') [25']

- Preguntem al grup si els agrada el futbol i si en saben el reglament bàsic.

NOTA

Hem de preveure la possibilitat que part del grup no conegui suficientment el reglament de futbol. En aquest cas, substituïrem aquest exercici i els exemples sobre aquest esport per un altre tema, per exemple, les normes de circulació, o qualsevol altre que sigui adequat i conegut per la majoria dels participants.

- Preguntem quines regles del futbol recorden (les anotem a la pissarra). Procurem –si cal, hi fem aportacions– que surtin tant les 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 cops de peu als adversaris).
- Preguntem quins motius justifiquen aquestes normes (un parell de cada classe).



Sentit i necessitat de les normes i els límits de conducta

(2') [27']

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, en la família també és bàsic establir normes que indiquin als fills quins comportaments s'esperen d'ells els pares, què és acceptable i què no ho és.

A més d'establir normes, s'han de posar límits: fins on es pot arribar, a partir de quin moment ja no és acceptable una conducta. Els límits complementen les normes en la funció estructuradora de la conducta de les persones en general i, concretament, en el nostre cas, de 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 altura 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 g/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 mitjanit.



(5') [32']

- Demanem als participants que expliquin algunes de les normes que tenen establertes en la seva família en relació amb els fills.
- Preguntem si els han calgut límits i, en cas afirmatiu, quins són.

4



Estils educatius i interiorització de normes per part dels fills



(5') [37']

- Plantegem al grup el següent:
«Han enxampat al vostre fill de 12 anys robant un videojoc en una botiga. El propietari ha trucat a la policia. Heu tornat a casa després d'anar a buscar el noi a la comissaria i de signar els papers».
- Els preguntem què farien ells. No obstant això, no comentem les respostes. Passem a llegir les quatre respostes típiques següents, i fem l'exercici corresponent a cada una.



Exercici sobre pares autoritaris

(5') [42']

1. *En la situació anterior, uns pares autoritaris castigarien el fill de manera immediata i molt severa –amençant-lo amb càstigs més severos encara, si ho repetís–. No obstant això, no farien cap referència als motius que fan inacceptable el fet de robar, més enllà d'expressions com, per exemple: «Quina vergonya!, com has pogut fer una cosa així?, et sembla bé?», que no esperen resposta. Tampoc intentarien escoltar i comprendre els motius que han portat el fill a tenir aquesta conducta.*
 - Preguntem als pares quines conseqüències pensen que això tindria en el fill.
 - Els fem veure que aquesta resposta contribuirà poc a fer que el fill interioritzi la norma de no robar. Potser no ho tornarà a fer –per por a les represàlies–. O potser haurà après que fa falta tenir més precaucions per no ser descobert o, a força de refinar la tècnica, potser es convertirà en un delinqüent juvenil bastant hàbil.



Exercici sobre pares sobreprotectors

(5') [47']

2. *Uns pares sobreprotectors estarien, en primer lloc, molt preocupats per saber si haurien tractat bé el noi mentre estava retingut. Després indagarien les raons que l'haurien portat a robar. Ell els diria que se sentia molt malament perquè tots els seus amics tenien aquell joc menys ell, perquè és molt car, i a casa no els sobren els diners des de 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 volia 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!».*
- Preguntem al grup quines conseqüències pensen que això tindria en el fill.
 - Fem notar que això tampoc contribuirà a fer que el fill interioritzi la norma de no robar. Sentirà, això sí, que té molt suport dels pares. Però en veritat estaran afavorint que sigui una persona immadura i poc tolerant a les frustracions.



Exercici sobre pares despreocupats

(5') [52']

3. *Uns pares despreocupats anirien dient al fill, anant cap a casa, coses com: «Pocavergonya!, Ja t'espavilaré jo, ja!». Un cop a casa, i sense tractar les raons que fan inacceptable robar ni indagar què l'ha impulsat a fer-ho, el castigarien tres mesos sense ordinador. Dos dies després, el fill en tornaria a fer alguna. Finalment, un dels pares diria a l'altre: «Parla-hi tu, amb ell! Jo ja no puc més!». Aquest, també tip de la situació, respondria: «Va, deixa-ho córrer. Ja deu haver après la lliçó, amb l'ensurt. A més, tots els nois fan malifetes». Llavors, li aixecarien el càstig, i l'advertirien, no obstant això, que si tornava a passar el mateix no tocaria l'ordinador en un any!*
- Preguntem als pares quines conseqüències pensen que això tindria en el fill.
 - Fem notar que això tampoc contribuirà a fer que el fill interioritzi la norma de no robar, ni l'ajudarà a ser conscient de les conseqüències dels seus actes. Això afavorirà que sigui una persona immadura i impulsiva.



Exercici sobre pares enfortidors

(5') [57']

4. *Uns pares enfortidors farien més o menys això: un cop a casa –més tranquils, i millor que al carrer o al cotxe, on és molt difícil parlar cara a cara– esbrinarien què ha fet que el fill robés. El deixarien parlar, intentant comprendre'n els 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 paga setmanal fins a arribar al valor del joc robat, i amb aquests diners comprarien joguines per regalar per Reis a les persones més desafavorides.*
- Preguntem al grup quines conseqüències pensen que això tindria en el fill.
 - Fem notar que això ajudaria el fill a interioritzar la norma de no robar. Els pares transmeten, alhora, control i suport. Afavoreixen que el fill sigui una persona reflexiva i madura.



Disciplina positiva.

Pautes per establir normes i límits als fills

(3') [60']

La disciplina positiva és una manera d'educar orientada a afavorir que els fills desenvolupin un sistema de valors propi i adoptin conductes coherents amb aquests valors. Consisteix a aplicar les pautes següents (LES ANOTEM A LA PISSARRA):

1. Els pares tenen clars els motius que justifiquen les normes i els comuniquen als fills, així com també les conseqüències d'incomplir les normes.

Les normes es fonamenten en unes raons que els pares saben i que es poden explicar. Si no es troben motius sòlids per justificar-les, llavors, és que tenen poc sentit o són poc importants. És la garantia de qualitat. Per tant, no són arbitràries («perquè sí»), no es basen en l'autoritat («perquè t'ho dic jo que soc 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 límits, i també les sancions per incomplir-les.

2. Les normes es fonamenten principalment en les conseqüències que es deriven per als fills o per als altres del fet de complir-les o incomplir-les; i no en les conseqüències que tenen per als pares.



(7') [67']

- Plantegem als pares la qüestió següent: si el noi que va intentar robar el videojoc hagués estat el seu fill, com li justificarien la norma de no robar?

Reforcem («molt bé», «perfecte», etc.) les intervencions que fan referència 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. Extingim (no comentem) o qüestionem les referides al sofriment i la preocupació com a pares: «em mataràs a disgustos!», «quina vergonya que he passat!», etc.

3. Els pares procuren pactar les normes amb els fills i valoren la possibilitat de modificar-les, si els aporten motius suficients. No obstant això, 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 a valorar els arguments dels fills sobre les normes i els límits (quan s'imposen, i després ocasionalment, no cada dia), i no descarten modificar-les si els fills aporten raons suficients. Tot i així, si no es posen d'acord, assumeixen l'obligació d'imposar les normes que ells considerin apropiades. Al mateix temps, quan pacten amb els fills, relacionen «responsabilitat» i «llibertat».



(8') [75']

- Llegim l'exemple següent, emfatitzant els conceptes escrits entre parèntesis:

«Si compleixes el compromís de fer els deures de l'escola tots els dies d'aquesta setmana (més responsabilitat), la setmana que ve podràs tornar mitja hora més tard de jugar amb els teus amics (més autonomia). Mentrestant, has de tornar a l'hora de sempre (norma). En cas contrari, no podràs sortir de casa dissabte a la tarda (sanció per l'incompliment)».

- Ara llegim l'exemple següent, sense donar indicacions dels conceptes escrits entre parèntesis i demanem als participants que diguin on hi ha l'intercanvi de «llibertat» per «responsabilitat», quina és la «norma» i els «límits», i quina és 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-te el llit cada matí i estudia una hora al dia (més responsabilitat). Si ho fas, podràs tornar mitja hora més tard que ara (nou límit per guanyar). Si no, hauràs de tornar a la mateixa hora (límit actual), i si arribes més de 10 minuts tard, no podràs sortir el diumenge (sanció)».

4

4. Una vegada fixades, les normes són estables i s'han d'exigir sempre i per part de tots dos pares. Alhora, incomplir-les comporta aplicar, sempre, la sanció prevista.

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

Mentrestant, els pares n'han d'exigir sempre (avui, no; demà, no i demà passat, no ho sé) el compliment als fills. Alhora, tots dos pares han d'exigir les mateixes normes i els mateixos límits als fills. També, si els fills incompleixen una norma, tots dos han d'aplicar sempre i de la mateixa manera la sanció corresponent, que forma part de la norma, i, per tant, els fills la coneixen amb anterioritat.



(5') [80']

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

«Un fill escolta música a un volum massa alt. El pare li demana que abaixi el volum, per no molestar els veïns. El fill protesta, però abaixa el volum. El dia següent es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare no diu res. El tercer dia torna a passar el mateix, i el pare torna a dir al fill que abaixi el volum. Ara, però, el fill contesta malhumorat: «Doncs ahir la tenia igual i no vas dir res. No deu estar tan alta! Només ho fas per fer-me la punyeta!»

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



(10') [90']

- Ocultem (o esborrem) les pautes que hem mostrat i demanem al grup que ens ajudi a recordar les pautes per establir límits i normes en els fills. Anotem les aportacions i acabem recordant les pautes següents:



Disciplina positiva

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 es 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, valorant la possibilitat de modificar-les, si aquests aporten motius suficients. No obstant això, si no hi ha acord, assumir la responsabilitat educativa imposant les normes i els límits que es considerin adequats.
4. Una vegada s'ha fixat una norma, exigir-ne el compliment sempre i igual (tots dos pares). Alhora, en cas d'incompliment, aplicar sempre la sanció prevista.

- Diem als pares que pensin una norma que haurien d'imposar o aclarir als fills i els demanem que procurin recordar-la fins a l'exercici següent. Demanem a dos o tres participants que comentin al grup la norma que han pensat.
- Fem comentaris orientats a ajudar a definir aquestes normes i els límits de manera clara, així com a preveure la manera de comprovar-ne el compliment.



Pautes per comunicar les normes i els límits als fills

(7') [97']

Comentem als pares el fet que ja han après com establir normes i límits per als fills i, a més, han pensat en algunes normes que creuen que haurien d'imposar o aclarir als fills. És el moment, doncs, d'aprendre la manera de comunicar les normes i els límits als fills. Una bona manera de fer-ho és seguint el model següent (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 amb aquest tema.
2. Nosaltres considerem que (NORMA), perquè (MOTIUS DE LA NORMA). Així doncs, pots (CONDUCTA DINS DELS LÍMITS) però no pots (CONDUCTA FORA DELS LÍMITS).

3. Si ho incompleixes, llavors (SANCIÓ QUE S'APLICARÀ).
4. Tens algun dubte? Hi estàs d'acord? (TEMPS PER NEGOCIAR).
5. NEGOCIACIÓ?

NO	▶▶ 1) TOT ESTÀ CLAR	▶▶	▶▶▶ FI
	▶▶ 2) NO ÉS POSSIBLE NEGOCIAR	▶▶	▶▶▶ REPETIR LA NORMA FI
SÍ	▶▶ 1) ACORDAR LA MODIFICACIÓ	▶▶	▶▶▶ REDEFINIR LA NORMA O ELS 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. Pensem que ets prou responsable per tornar més tard de l'hora habitual en nits com aquestes. Però també pensem que no has de passar la nit fora de casa ni tornar molt més tard de l'hora que acaben les activitats. Pensem això perquè una vegada acabades les activitats, la gent que queda al carrer pot ser més conflictiva, perquè alguns han begut massa. A més, has de dormir, encara que surtis de festa. Així doncs, pots tornar a casa com a màxim a dos quarts de dues. D'acord? Si tornes més tard, creurem que no ets tan responsable com pensem i la propera nit especial hauràs de tornar a la mateixa hora que un dissabte qualsevol. Entesos?»



(13') [110']

- DEIXEM A LA VISTA EL MODEL PER COMUNICAR NORMES ALS FILLS i demanem que dos voluntaris representin (pare/mare i fill/a) com comunicar la norma pensada en l'exercici anterior. Demanem a qui interpreti el paper de fill que actuï com pensa que ho faria el seu fill.
- Demanem a la resta del grup que aporti crítiques constructives. Parem atenció al to de veu (neutra), la justificació de la norma, la possibilitat de negociació i el fet d'informar de la sanció per incomplir-la, etc.
- Ho repetim, si cal, una o dues vegades més, fins que surti bé.



Reforçar el compliment de les normes

(2') [112']

Quan els fills incompleixen les normes, els pares han de castigar la seva conducta. De la mateixa manera, no obstant això, quan són 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 hem acordat i que cada tarda estudies una hora i mitja en tornar de l'escola. Com et va? Tens menys dificultats ara? Et puc ajudar en alguna cosa?» o,

- «*Estem contents de veure que no ens equivoquem pensant que ets suficientment responsable per sortir de nit i tornar a casa dins de l'hora pactada. Ahir, fins i tot vas tornar abans. T'ho vas passar bé? Què vas fer?*»



(5') [117']

- Preguntem als participants com reforçarien els fills pel fet de complir la norma pensada en els exercicis anteriors. Ho comentem.



Tasques per fer a casa

(2') [119']

1. **Establir i comunicar una norma de conducta als fills.** Pensem, d'acord amb les pautes de la disciplina positiva, una norma que haurien d'establir per als fills (pot ser la mateixa que s'ha treballat en els exercicis).

Recordem als participants que quan facin l'exercici hauran de revisar si la norma compleix els criteris de la disciplina positiva, tal com s'ha comentat en la sessió. En el cas que no es compleixin aquests criteris, hauran de modificar la norma.

Quan es tingui clara la norma, hauran de trobar un moment adequat i comunicar-la als fills.



Tancament de la sessió

(1') [120']

Lliurem a cada assistent una còpia del full d'informació de la sessió resumit i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Anunciem el tema i els objectius de la pròxima sessió i acomiadem els participants tot agraint-los l'assistència i la participació en la d'avui.

SESSIÓ 5

PREMIS I SANCIONS

SUPERVISIÓ, SANCIONS I VINCULACIÓ FAMILIAR



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Diverses dades empíriques permeten afirmar que el monitoratge (seguiment i supervisió) de la conducta dels fills és un factor de protecció en relació amb la conducta antisocial en entorns d'alt risc. S'han observat correlacions negatives entre el nivell de monitoratge 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 per a altres conductes problemàtiques, atès que generen conflicte i distància entre pares i fills, i dificulten la supervisió de la conducta. Al contrari, la vinculació familiar i el lligam positiu 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 formes d'estrènyer i fomentar els vincles entre els pares i els fills.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(4') [4']

Saludem els pares a mesura que vagin arribant. Els convidem a servir-se una beguda, si ho volen, i a asseure's. Demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Revisió de la sessió anterior i de la realització de les tasques per fer a casa

(20') [24']

Recordem els temes tractats durant la sessió anterior i revisem el compliment de les tasques assignades: les han fet?, sí?, no?, per què?, com els ha anat?, etc. Aclarim possibles dubtes i, si cal, recordem alguns punts importants de la sessió anterior.



Presentació dels objectius de la sessió

(1') [25']

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



Supervisem la conducta dels fills

(10') [35']

Establir normes per als fills és molt important (fem referència a la sessió anterior). Però no n'hi ha prou amb imposar, de manera adequada, normes i límits sensats, sinó que se n'ha de comprovar el compliment.

A més, 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 limitar-se solament a comprovar el compliment de les normes familiars explícites.

Supervisar els fills comporta dos tipus d'accions complementàries:

1. **Intervenir sobre l'entorn dels 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 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 tenen previst anar quan en surtin, si estudien o fan els deures quan diuen, etc.) i,

- comprovar-ho de tant en tant. Comprovar si són on se suposa que han de ser o si fan allò que haurien de fer (per exemple, anar a l'habitació i comprovar que el fill estudia, trucar a casa de l'amic on se suposa que ha anat, parlar amb el tutor de l'escola per saber si estudia prou, etc.).

La supervisió permet tenir més bon coneixement i més control de la conducta dels fills. A la vegada, els fa saber que els seus pares s'interessen i es preocupen per 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, hi hem d'incloure el comportament a casa i a l'escola (tant a l'aula com a fora), el rendiment acadèmic, fer els deures, la conducta en les activitats extraescolars, les activitats d'oci (on van i amb qui), la conducta dels seus amics, etc.

Supervisar els fills és més fàcil i eficaç quan els pares:

- **No amaguen que els supervisen.** No se'ls ha de recordar 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. És important no caure en interrogatoris.
- **Acostumen a parlar amb altres persones que tenen contacte directe o indirecte amb els seus fills,** com els professors, els pares dels seus amics, etc. Això pot ser de gran ajuda per saber millor com es comporten fora de casa.

5



Pautes per castigar amb sensatesa

(3') [38']

Tot i que imposem normes ben justificades i límits raonables, encara que revisem de tant en tant que siguin adequats, i encara que ho hàgim pactat abans amb ells, a vegades els fills –uns més sovint que d'altres– incompleixen les normes o els límits. Això, fins a cert punt, és normal. No obstant això, sempre que ho facin s'ha d'imposar una sanció. Si no ho fem, o ho fem a vegades sí i d'altres no –encara que els amenacem de castigar-los severament la propera vegada–, farà que incompleixin les normes més sovint.

A cap pare ni mare li agrada castigar els fills –i encara menys la reacció que tenen en fer-ho–. Per això, sovint no es plantegen com sancionar-los si incompleixen les normes i, quan es troben en aquesta situació, han d'improvisar. Així, és fàcil ser inconscients (castigant la mateixa conducta algunes vegades sí i d'altres no) o imposar sancions inadequades.

Convé més que, en fixar les normes, també es prevegi la sanció que s'ha d'aplicar en cas d'incompliment, i fer-la saber als fills. Així, a més, s'eviten reaccions del tipus: «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 observar algunes pautes com (ANOTEM A LA PISSARRA ELS TEXTOS EN NEGRETA):

1. Aplicar càstigs petits, però de manera coherent

(5') [43']



- Preguntem al grup quina sanció serà més fàcil que es compleixi, i quina provocarà, probablement, un canvi positiu de conducta:
 - a) Castiguem el fill sense accés a l'ordinador durant un dia cada vegada que no es faci el llit abans de sortir de casa.
 - b) Castiguem el fill tota una setmana sense ordinador quan porti uns quants dies seguits sense fer-se el llit al matí.

És millor –més efectiu i més fàcil de dur a terme– aplicar sancions petites de manera coherent (sempre que es produeixi la conducta), que aplicar sancions severes de manera incoherent (algunes vegades sí, i d'altres no).

2. Aplicar sancions proporcionals a la gravetat de la conducta

(5') [48']



- Preguntem al grup: Què passa al futbol si un jugador empeny un adversari per prendre-li la pilota? I si li dona un cop de peu? Per què es castiguen de manera diferent aquestes dues faltes?

Sense arribar a ser abusives, la intensitat de les sancions ha d'estar relacionada amb la gravetat de la conducta castigada. Les sancions abusives o molt severes solen ser el resultat d'improvisar quan ens enfadem. Una manera d'evitar-ho és preveure les sancions en el moment d'imposar les normes.

Quan es produeixen conductes que no tenen una norma explícita, cal esperar-se a estar tranquil abans de decidir si fa falta imposar alguna sanció i quina. (Recordem que a la sessió 3 hem tractat com controlar els impulsos).

3. Relacionar la sanció amb la conducta que la motiva

(5') [53']

Sovint això és possible, i fa més patent als fills la relació entre la conducta problema i les conseqüències que té. També li atorga un valor educatiu més gran a la sanció i la fa més comprensible i més acceptable per als fills.



- Plantegem 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.
 - b) Que el sancionin fent-li netejar el pis el dia següent.

Òbviament, té més sentit la primera sanció que la segona. En canvi, si en lloc de tornar tard a casa, hagués organitzat una festa a casa amb un grup d'amics, sense abans haver demanat permís als pares, i el pis hagués quedat fet un desastre, tindria més sentit (més relació amb la conducta problema) que el dia següent li fessin netejar el pis a fons, que no que el netegessin els pares i que a ell el castiguessin sense sortir.

4. No castigar-se també a un mateix o a altres membres de la família (1') [54']

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

5. Buscar l'efectivitat de la sanció, no la revenja (5') [59']

Sancionar una conducta comporta associar conseqüències no volgudes a fer allò que es vol evitar que es repeteixi. Si les conseqüències redueixen o eviten repetir la conducta, la sanció haurà estat efectiva. Per a aconseguir-ho, no cal que les conseqüències siguin negatives ni «doloroses» per qui les rep. 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. Òbviament, el privilegi de retirar o limitar l'han de controlar els pares i ser suficientment valorat pels fills.

Exemple:

Una noia de 13 anys torna a casa dissabte al vespre, una hora més tard de la permesa, sense aportar cap raó convincent. Els pares li prohibeixen sortir amb les amigues el dia següent, com sol fer els diumenges.

Aquesta, probablement, serà una sanció efectiva si, a més de ser prou gratificant per a ella el fet de passar el diumenge amb les amigues, els pares poden controlar que compleixi el càstig. En canvi, potser no ho serà si els pares treballen el dia següent fora de casa i no poden trucar-la (no tenen telèfon o el tenen espatllat, etc.). Tampoc ho serà si, encara que els pares siguin a casa, li permeten convidar les amigues perquè es tanquin tota la tarda a la seva habitació.



Bolets, clatellades i...?

(11') [70']



- Preguntem als participants com solen castigar els fills quan ho han de fer.
- Els preguntem què opinen de donar una bufetada als fills de tant en tant. Els sembla que «una bufetada a temps» ajuda més que empitjora?

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, tanmateix, hi ha famílies en què els pares i les mares continuen donant alguna bufetada als fills, amb més o menys freqüència. Des del punt de vista educatiu aquesta manera de corregir els fills no està gens indicada, bàsicament per dos motius:

1. **Ensenya a utilitzar la força i la violència física** com a mètode per aconseguir els objectius i resoldre els conflictes amb els altres.
2. **Suposa un risc real de derivar en maltractaments** –sobretot en moments de tensió, que dificulten controlar els impulsos– amb tot el que això comporta, tant per als fills (lesions, ressentiment, alteracions emocionals, etc.) com per als pares (remordiment, rebuig social, problemes amb la justícia, etc.).



Pautes per comunicar sancions als fills

(5') [75']

Comentem als pares que en la sessió anterior vam aprendre a establir normes i límits i vam practicar com comunicar-los als fills. En aquesta sessió, hem après a sancionar, de manera sensata i efectiva, l'incompliment de les normes familiars per part dels fills. Ara és el moment d'aprendre a comunicar-los les sancions que, gairebé amb total seguretat, caldrà imposar-los alguna vegada.

Mostrem (PISSARRA) i comentem el model següent:



Model per comunicar sancions

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

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 et podràs posar al dia en els estudis. I, això, a més de limitar els coneixements i crear més dificultats per al pròxim curs, et reduirà les futures possibilitats d'escollir. Per aquest motiu, vam quedar que només si tu et responsabilitzaves de complir amb l'obligació d'anar a totes les classes, podries continuar 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 a vuit dies, i t'hauràs de quedar a casa durant els horaris d'entrenament i del partit.



(10') [85']

- Deixem a la vista el model per comunicar sancions. Demanem dos voluntaris (pare i fill) per representar com sancionar l'incompliment d'una norma. Abans de la representació, el participant que faci de pare ha de comunicar al grup la norma que s'ha incomplert.
- Suggestim a la resta del grup que aporti crítiques constructives. Estem atents al to de veu (ferm, però neutre) i al fet de no entrar en discussions, tot i les protestes del fill.
- Si cal, repetim l'escena una o dues vegades més.
- En funció del temps disponible, repetim el procés amb una altra parella.

5



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

(1') [86']

Quan les relacions entre els pares i els fills són bones, els fills tenen més interès a satisfer les expectatives dels pares, i són més proclius a complir les normes i els límits establerts. Alhora, quan els fills acostumen a complir les normes, les relacions entre pares i fills són més gratificants per a tots, 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.



(14') [100']

- Sol·licitem als participants que pensin en un dels seus fills que tingui entre 9 i 13 anys i que intentin esbrinar «com és», parant atenció només a les característiques positives, a allò que més els agrada o que fa millor el seu fill o filla: amb relació als estudis, a l'esport, a la seva manera de ser, al seu caràcter, l'actitud a casa, com fa front a les dificultats, etc.
- Demanem a un voluntari que comenti els aspectes positius del seu fill. ELS ANOTEM A LA PISSARRA.
- Diem a la mateixa persona que triï un dels aspectes positius que ha assenyalat del seu fill i que digui com pensa que podria ajudar a potenciar aquesta característica en el fill. Demanem al grup que aporti idees per potenciar les característiques positives del fill.

NOTA

L'aplicador ha de reforçar les intervencions que comporten un reforç positiu de les conductes que es volen potenciar, així com les lloances (dir «com m'agrada que...», «que bé que fas això», etc.) i les que impliquin compartir temps o aficions (per exemple: si és hàbil en un esport, animar-lo a què el practiqui, assistir a les competicions, etc.).



(10') [110']

- Demanem a dos voluntaris que representin com lloar un dels aspectes positius del seu fill, que han pensat en l'exercici anterior. Un adoptarà el paper de pare i l'altre, el de fill.
- Els aplicadors i el grup han d'aportar crítiques constructives. Parar atenció a la mirada, el to de veu, la proximitat, els gestos, etc. Repetir-ho si cal. Si tenim temps suficient invertim els papers o demanem més voluntaris per fer el mateix exercici.



Compartir, decidir i fer coses junts

(5') [115']

Tot i el poc temps lliure i la incompatibilitat d'horaris que sovint tenen les famílies, és molt important compartir temps i activitats amb els membres de la família, especialment pares i fills.

Fer coses junts, compartir interessos i participar conjuntament en la presa de decisions familiars enforteix els vincles i augmenta el sentiment de pertinença a la família, cosa que facilita l'adequació de la conducta dels fills a les expectatives expressades pels pares.

La llista que hi ha a continuació suggereix algunes maneres d'afavorir la vinculació dels fills a la família:

- Deixar-los participar en les decisions familiars (per exemple: com o quan celebrar un esdeveniment familiar; com repartir les tasques de casa, quan anar a comprar, etc.).
- Compartir les tasques de casa entre tots els membres de la família (pares i fills). Òbviament, el repartiment s'ha d'adequar a l'edat, els interessos, les habilitats i la disponibilitat dels diferents components de la família, però és important que tots hi participin d'una manera equitativa.
- Participar conjuntament (pares i fills) en activitats socials com ara: la festa de l'AMPA, determinats actes en les festes locals, etc.
- Involucrar-se en les àrees d'interès dels fills, sense envair els seus espais o les seves relacions. Per exemple: anar a veure jugar a futbol el fill i marxar en acabar el partit. Un cop a casa, es pot comentar el partit i trobar l'oportunitat de preguntar altres coses com ara: on han anat després de jugar, tant cansats que estaven! o amb qui han anat, etc.



Tasques per fer a casa

(4') [119']

1. **Buscar espais nous i maneres noves de participar en família (pares i fills).** Valorar les dificultats per dur-ho a terme i pensar maneres de superar-les. Escollir un espai nou o una manera de participar i fixar una data per posar-ho en pràctica, durant els següents quinze dies.
2. **Reforçar les característiques positives dels fills.** Escollir una característica positiva dels fills i reforçar-la tenint en compte què s'ha treballat durant la sessió.
3. **En l'interval dels pròxims quinze dies, esbrinar i intentar confirmar les següents informacions sobre els fills:** Com es diuen els seus amics i amigues? On van i què fan quan surten? Quins llocs o locals freqüenten? Per què van a aquests llocs i no a d'altres?



Tancament de la sessió

(1') [120']

Lliurem a cada assistent una còpia del full d'informació de la sessió resumit i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Anunciem el tema i els objectius de la pròxima sessió i acomiadem els participants tot agraint-los l'assistència i la participació en la d'avui.

SESIÓN 6

LES DROGUES A DEBAT

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



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Tenir normes familiars clares en relació amb l'ús del tabac, l'alcohol i altres drogues és un factor de protecció contra l'abús de drogues durant l'adolescència. Així mateix, també constitueixen factors protectors la percepció de desaprovació familiar respecte al consum, i que els pares siguin models adequats amb seves actituds i els seus comportaments pel que fa a les drogues.



Objectius específics

- ⊙ Aclarir les expectatives dels fills en relació amb el 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

NOTAS

- (1) En aquesta sessió es treballa el posicionament familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues. No obstant això, l'aprenentatge que en fan els participants és generalitzable a altres temes d'interès que també requereixen un posicionament familiar explícit. Per exemple, l'ús de pantalles o els patrons d'ús del temps lliure per part dels fills, entre d'altres.
- (2) En el curs d'aquesta sessió pot caldre que l'aplicador o l'aplicadora principal aporti informació sobre drogues. En fer-ho, convé tenir en compte que els continguts sobre drogues són més rellevants per a la població destinatària quan es treballen des d'una perspectiva cultural i de gènere. Per exemple, si es tenen en compte els diferents motius que poden portar a consumir drogues a les noies o als nois, i transmetre missatges preventius significatius per a nois i noies o considerar els patrons de consum de determinats col·lectius, etc.



Benvinguda als participants

(3') [3']

Saludem els pares a mesura que vagin arribant. Els convidem a servir-se una beguda, si ho volen, i a asseure's. Demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Revisió de la sessió anterior i de les tasques per fer a casa

(22') [25']

Recordem els temes tractats durant la sessió anterior i revisem si han fet les tasques assignades: les han fet?, com els ha anat?. Si no les han fet, per què?, etc. Reforcem els que les han fet (els agraïm la col·laboració i en reconeixem l'esforç) i animem els altres a fer-les, tot recordant-ne el sentit (apliquem els aprenentatges de les sessions en la vida real). Aclarim possibles dubtes puntuals.



Presentem els objectius de la sessió

(1') [26']

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



Transmetre normes sobre temes sensibles

(2') [28']

Els pares i les mares han de tenir criteris clars sobre allò que els fills adolescents poden o no poden fer (referència a la quarta sessió). Moltes d'aquestes normes tenen a veure amb les activitats de la vida diària, com l'hora 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, de la mateixa manera que els adults sabem com ens hem de comportar en diferents situacions (com ens hem de vestir per anar a un casament, el significat dels llums del semàfor o els senyals de trànsit). Si les regles no són clares, és molt difícil actuar apropiadament.

Hi ha temes que són molt importants per a la vida dels fills, però és difícil parlar-ne o pactar i establir unes normes. Un exemple en 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).

Expliquem als participants que ara voldríem saber què poden fer els fills i què no en relació amb el tabac, l'alcohol i la resta de drogues.



(10') [38']

- Preguntem als participants si han establert normes familiars en relació amb el tabac, l'alcohol i la resta de drogues. Quines? Si cal, es pot estimular la participació fent les preguntes següents:

Els vostres fills poden fumar? En quines situacions? (sempre, només en celebracions, etc.)

Poden consumir begudes alcohòliques? En quines situacions?

Poden consumir altres drogues (per exemple, fumar porros)

Què passaria si el vostre fill o la vostra filla s'emborratxés?

Si un amic del vostre fill o la vostra filla consumís tabac, alcohol o alguna altra droga, li diríeu alguna cosa al vostre fill o a la vostra filla? Què li diríeu?



Importància de les normes familiars sobre l'ús de drogues

(4') [42']

El consum de drogues il·legals és un tema que preocupa a molts pares. En canvi, a 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 en la salut i el benestar durant la resta de la seva vida.

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

A més, els nois i noies que comencen de molt joves a fumar tabac i a beure alcohol tenen més probabilitats de provar i consumir altres drogues més endavant. 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 el fet que els pares també consumeixin aquestes substàncies).

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



(5') [47']

- Convidem els assistents a expressar l'opinió sobre les preguntes següents:
Pensen que els seus fills tenen suficientment clares les normes familiars sobre el consum de drogues? N'entenen els motius? Les respecten? Què passa si les incompleixen?



La por de parlar de drogues amb els fills

(2') [49']

6

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

- Es poden preocupar per la impressió que se'n formin els fills. «*Es pensaran que soc molt conservador?, o massa liberal?*».
- Poden tenir por d'alimentar la curiositat dels fills sobre una problemàtica que potser no s'havia plantejat fins ara. «*Això no podria incitar-los a experimentar amb el consum de drogues?*».
- Poden témer que els fills els facin preguntes que no sàpiguen respondre. «*I si veuen que em falta informació sobre les drogues i els seus efectes i riscos?*».



(12') [61']

- Comentem als pares que veurem un exemple pràctic de com podrien explicar a un fill adolescent les normes familiars en relació amb el consum d'alcohol.
- Exposem aquesta situació:
«*Un amic del nostre fill de 12 anys l'ha convidat a una festa d'aniversari a casa seva. Com que els seus pares seran fora, faran una festa el dissabte a la tarda. Cada convidat ha de portar alguna cosa a la festa, i el nostre fill ha pensat portar una ampolla de licor de fruita per fer copetes. Ens demana permís per anar a la festa i diners per comprar la beguda...*»

- Demanem dos (o tres) voluntaris per fer un joc de rol i continuem amb la situació exposada anteriorment. Un pare i/o una mare poden representar el paper de pares. Un altre participant farà de fill o filla.
- L'aplicador del grup anotarà alguns aspectes del joc de rol que serviran d'exemple en els comentaris posteriors.

La informació que aporten els pares és objectiva o és més aviat 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?

- Ho comentem amb els participants i, si cal, ho repetim.



En quines circumstàncies s'ha de parlar de drogues amb els fills? (2') [63']

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

- **Quan el tema sorgeix de manera espontània.** Per exemple, arran d'un programa de TV 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 que ens facin els fills sobre tabac, alcohol i altres drogues.
- **En converses formals, quan hi ha un motiu que ho justifica.** Per exemple, la primera vegada que el fill surt de nit, abans d'anar a una celebració familiar, etc.



Continguts i actituds per parlar de drogues amb els fills (3') [66']

En parlar sobre drogues amb els fills, els pares han de tenir en compte els punts següents:

1. Adaptar la informació a la seva edat, experiència i informació prèvia. 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, 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 respectuosa. Evitar els sermons.
4. Estar disposats a escoltar coses que potser no ens agradaran.
5. Evitar que la conversa sembli un interrogatori.
6. No saturar els fills. No s'ha d'aprofitar la primera ocasió per tractar tots els temes. És més convenient anar-ne parlant a mesura que en sorgeixi l'ocasió.



(38') [104']

- Expliquem al grup que, a l'hora de parlar amb els fills sobre drogues, molts pares tenen dubtes o dificultats semblants a les que ara comentarem, i proposem que intentin trobar, entre tots, la resposta o l'actuació més adequada a cada situació.
- Abans de passar d'una situació a la següent, l'aplicador matisarà els comentaris dels membres del grup i aportarà la informació necessària.

1. El meu fill sovint fa preguntes sobre les drogues, em penso que ja deu tenir-ho bastant clar!

Les preguntes dels adolescents en relació amb les drogues constitueixen una oportunitat magnífica per parlar-ne. A vegades, però, aquesta curiositat pot ser el reflex del seu interès per experimentar amb les drogues: hem d'estar-hi atents! les preguntes i els comentaris dels fills sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues poden amagar l'interès per saber què 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 altres drogues, és millor que no els ho prohibim.

Molts estudis científics han comprovat que els fills de famílies que no tenen normes contràries a l'ús de drogues tenen més risc de consumir-ne que els fills de famílies en què aquestes normes prevalen i són clares per a tothom. No obstant això, les normes familiars sobre el consum de drogues han d'estar raonades i no imposades dogmàticament.

3. Emborratjar-se, fumar o drogar-se són coses relativament normals 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 n'han abandonat el consum. Tanmateix, consumir aquestes substàncies sempre comporta un risc que és preferible evitar. D'altra banda, com abans s'inicia una persona en el consum de qualsevol droga, més fàcil és que arribi a abusar-ne o a dependre'n; de manera que seria convenient almenys endarrerir al màxim el primer contacte amb les drogues.

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

Cada família ha d'adoptar les normes que consideri adequades en relació amb allò que poden fer i no poden fer els seus fills. També s'ha de tenir en compte que el consum de drogues pot afectar de manera més negativa la salut i el desenvolupament dels nens i els adolescents que de les persones adultes. A més, comporta un risc més elevat de tenir problemes en la vida adulta.

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

És difícil explicar les contradiccions entre el comportament dels pares i el que els mateixos pares esperen dels seus 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 intentar explicar als fills el procés i els efectes de la dependència del tabac com una bona raó 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, cosa que els ha fet fracassar repetidament en els intents de deixar-lo.

A més, si els pares fumen i/o beuen alcohol, és molt convenient que donin mostres als fills de l'autocontrol en aquests comportaments: no beure mai en excés, no beure o beure molt poc si han de conduir, no conduir si han begut més de dues copes (encara hagi estat menjant), no pujar a un vehicle que condueixi algú que hagi begut massa, no insistir en què els altres beguin, oferir també begudes sense alcohol als convidats, no fumar quan s'està malalt, no fumar en llocs tancats si hi ha nens o persones a qui els molesta el fum, respectar les prohibicions de fumar, etc.

6. *El meu fill ja sap què penso sobre les drogues; no n'hem de parlar més.*

Si els pares no parlen clarament amb els fills del que pensen en relació amb les drogues i de com esperen que es comportin els seus fills en relació amb 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 suficientment definida. En 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 saben tot. Si els fills pregunten coses que els pares no saben contestar, aquests poden dir –amb naturalitat– que no saben bé la resposta a la seva pregunta, i ajudar-los a buscar-ne informació. (Indiquem als participants alguna font d'informació, com el programa de prevenció de les drogodependències de l'Ajuntament).

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

Aquestes preguntes solen ser incòmodes per als pares –sobretot si la resposta és afirmativa–. Certament, els pares tenen dret a la intimitat i no cal que ho expliquin tot als fills. No obstant això, si no tenen prou confiança per parlar d'un tema concret amb els seus fills, difícilment poden esperar que els fills en tinguin amb ells.

Una bona resposta seria dir la veritat, tot i haver de reconèixer aquestes conductes en el passat, i apel·lar a la poca informació de què es disposava llavors sobre aquests temes i/o a la falta d'habilitats personals (per dir no, per rebutjar una invitació, per afrontar 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.



(10') [114']

- Convidem els assistents a formular dubtes relacionats amb les drogues. En aquesta activitat l'aplicador 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 sobre l'alcohol (ex.: els beneficis cardiovasculars de l'alcohol).

Les drogues il·legals i les «noves» drogues; el consum entre la joventut.



Tasques per fer a casa

(5') [119']

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

Demaneu als pares que en els pròxims dies busquin la situació adequada per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els seus fills. Els recomanem que triïn una ocasió amb moltes probabilitats de presentar-se a curt termini. 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 els beneficis de no fumar. Els recordem que, a més de buscar un moment apropiat, tinguin en compte el que han après avui.

2. Enfortir el compromís i ajudar a escollir el moment

Preguntem quants pensen que trobaran una bona ocasió per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els fills en els pròxims dies.

Animem els que pensen que no podran trobar un moment suficientment adequat durant els pròxims dies a no deixar el tema de banda i continuar buscant oportunitats per parlar-ne amb els fills a curt termini.



Tancament de la sessió

(1') [120']

Lliurem a cada assistent una còpia del full d'informació de la sessió resumit i del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Acomiadem el grup, els agraïm l'assistència i la participació, i anunciem el tema i els objectius de la pròxima sessió. Demanem als participants que deixin l'etiqueta amb el nom a sobre de la taula abans de sortir.

SESSIÓ 7

RESPOSTES NOVES A PROBLEMES VELLs

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Full d'informació resumida de la sessió per als pares (tantes còpies com participants).
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



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 comptar amb les habilitats necessàries per generar diferents alternatives de solució a una situació, valorar-ne els pros i els contres, i escollir la més adequada. Alhora, el procés de resolució de problemes pot requerir l'ús de les tècniques d'autocontrol i de modificació del comportament que han estat objecte de sessions precedents.



Objectius específics

- ⊙ Millorar les habilitats per definir problemes de conducta dels fills (es van introduir en la primera sessió).
- ⊙ Conscienciar-se del fet que, en qualsevol problema de conducta dels fills, hi pot haver diferents alternatives de solució.
- ⊙ Aprendre a avaluar les solucions alternatives a un problema de conducta.
- ⊙ Aprendre a triar la millor alternativa per solucionar un problema de conducta.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(3') [3']

Saludem els participants a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Revisió de la sessió anterior i de la realització de les tasques per fer a casa

(20') [23']

Recordem els temes tractats en la sessió anterior, aclarim els dubtes que hi pugui haver i revisem la realització de les tasques assignades: les han fet?, com els ha anat?. Si no les han fet, per què?, etc. Reforcem els que les hagin fet (els agraiem la col·laboració, en reconeixem l'esforç, comentem els beneficis que n'obtindran).



Presentació dels objectius de la sessió

(1') [24']

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



La resolució de problemes en l'educació dels fills

(5') [29']

Les sessions precedents s'han destinat a definir els problemes de conducta dels fills i a aprendre i practicar diferents tècniques de modificació de la conducta. Però, des de 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 resolució de problemes.

La llista que hi ha a continuació mostra els elements que integren el procés de resolució de problemes (L'ANOTEM A LA PISSARRA). La llegim i aclarim que al llarg de la sessió es comentaran i practican les diferents etapes.



Etapes del procés de resolució de problemes

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



(16') [45']

- Recordem als participants que en la primera sessió van aprendre a definir els problemes de conducta dels seus fills i els objectius de canvi. Els preguntem si recorden les característiques que han de complir aquestes definicions: ser precises, realistes, adequades, observables i mesurables. Si cal, ho revisem (ES POT TORNAR A MOSTRAR A LA PISSARRA LA INFORMACIÓ CORRESPONENT DE LA PRIMERA SESSIÓ I COMENTAR-LA).
- Demanem als assistents que recordin al grup quins problemes de conducta dels fills van definir aleshores.



La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes

(1') [46']

Moltes vegades, quan ens conscienciem d'un problema de conducta dels fills és perquè el seu comportament provoca algun tipus de malestar als pares. En aquestes circumstàncies, és normal sentir-se enfadat. Llavors, també és més probable que les respostes que es donin siguin precipitades i inadequades. Per exemple: criticar els fills, renyar-los, ignorar-los, enfadar-s'hi molt, negar-se a parlar-hi, etc.

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



(15') [61']

- Preguntem als participants si recorden les etapes del mètode d'autocontrol de la ira que van aprendre en la tercera sessió. Revisem-ho (ES POT TORNAR A MOSTRAR I COMENTAR LA INFORMACIÓ CORRESPONENT DE LA TERCERA SESSIÓ).
- Preguntem si han anat practicant aquestes habilitats des d'aleshores: Quan ho han fet? Amb quins resultats? Quines dificultats hi han trobat? L'aplicador farà el retorn als participants que intervinguin.



Maneres positives d'afrontar els problemes de conducta

(5') [66']

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'enuig facin més difícil respondre adequadament, també hi ha altres aspectes que s'han de considerar a l'hora de buscar solucions als problemes de conducta dels fills (HO ANOTEM A LA PISSARRA):

- **Buscar la cooperació del fill.**

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

Si els pares motiven els fills perquè afrontin els problemes propis i els conviden a participar a buscar-hi solucions, és més probable que aconseguim una modificació positiva del seu comportament.

- **Centrar-se en el problema actual que focalitza la nostra atenció.**

Intentem resoldre els problemes d'un en un. A 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 la taula! ... i té la música molt alta!*»). Si es pensa en tants problemes a la vegada, és fàcil caure en el desànim o enfadar-se. Això, a més de no ajudar gens a resoldre el problema, pot facilitar que s'hi respongui inadecuadament.

- **Evitar adoptar actituds extremes en atribuir responsabilitats.**

No posar-se, per sistema, ni en contra del fill («tu tens tota la culpa del que et passa!»), ni massa a la defensiva («no tinc cap culpa del que et passa»).



Busquem respostes noves a problemes vells

(10') [76']

Un cop hem definit el problema i controlat el possible enuig –i sempre tenint en compte els punts anteriors–, és hora de prosseguir amb les etapes restants del procés de resolució de problemes (HO ANOTEM A LA PISSARRA):

- **Generar alternatives possibles per solucionar el problema.**

Es pot fer una llista de les alternatives possibles (mentalment o apuntades 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 s'han de revisar d'una en una les alternatives generades en l'etapa anterior, i desestimar les menys viables. Per exemple: «*El meu fill treu molt males notes a l'escola, una possible solució seria canviar-lo a una escola més disciplinada. Però com que el curs ja ha començat, no podem intentar-ho fins al pròxim curs*».

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

Segurament, cada una de les alternatives seleccionades té avantatges i inconvenients; s'han de 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».

- **Escollir una alternativa de solució.**

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

- **Aplicar l'alternativa escollida i avaluar els resultats obtinguts.**

Una vegada aplicada la solució escollida, s'ha de valorar si ha servit per assolir els resultats que s'esperaven. Si no ha estat així, es pot intentar amb una altra de les alternatives viables, no obstant això, ha de passar cert temps abans de fer-ho: canviar freqüentment l'estratègia que s'ha de seguir no ajuda a millorar la conducta. Amb intervals de temps breus no es pot provar la suposada funcionalitat de l'estratègia escollida, i la precipitació, en aquests casos, pot contribuir a desorientar tant els fills com els pares.



(40') [116']

- Comentem als assistents que practicarem en grup el procés de resolució de problemes que acabem de veure, i els plantejem aquesta situació:

«Avui heu tingut una reunió a l'escola amb el tutor del vostre fill. El tutor us ha explicat que, aquest curs, el rendiment acadèmic del vostre fill és pitjor que el de l'any anterior. Està distret a classe (passa molt temps parlant i jugant amb els companys i no segueix les explicacions). A més, gairebé mai té els deures fets ni s'ha estudiat la lliçó. El tutor pensa que el rendiment del vostre fill és molt inferior al que podria mostrar segons la seva capacitat.»

- Proposem al grup que elabori un pla per resoldre la 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 el fill en la solució del problema?
 3. Pluja d'idees per trobar estratègies d'intervenció (LES ANOTEM A LA PISSARRA).
 4. Descartem les que siguin clarament inviables.
 5. Determinem els pros i els contres de la resta d'estratègies.
 6. Escollim una estratègia (la que ofereixi el millor balanç entre pros i contres).
 7. Proposem uns criteris d'avaluació (saber si ha funcionat o no l'estratègia un cop aplicada).



Tasques per fer a casa

(3') [119']

- 1. Pensar en un problema freqüent del comportament dels fills que fins al moment no hagin pogut resoldre, i aplicar-hi la tècnica de resolució de problemes que s'ha explicat en la sessió.**

Aconsellem als pares que per fer aquest exercici abans revisin el full d'informació resumida de la sessió que se'ls lliurarà, en què consten els passos de la tècnica de resolució de problemes que els permetrà trobar respostes i solucions noves a problemes vells.



Tancament de la sessió

(1') [120']

Repartim a cada participant una còpia del full d'informació resumida de la sessió i una còpia del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Demaneu als participants que deixin l'etiqueta amb el nom a sobre de la taula, els acomiadem agraint-los l'assistència i la participació, i els recordem la data de la vuitena sessió.

SESSIÓ 8

FEM BALANÇ SEGUIMENT



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



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 que permeten als participants revisar alguns aprenentatges. Durant el temps que ha transcorregut des de l'última sessió, els participants hauran tingut l'oportunitat de practicar les habilitats adquirides en les situacions que planteja la vida quotidiana, i podran rebre'n el retorn en aquesta sessió de seguiment.



Objectius específics

- ⊙ Reforçar els aprenentatges adquirits en les sessions anteriors.
- ⊙ Aclarir dubtes i resoldre problemes que hagin aparegut durant l'aplicació de les habilitats i els coneixements adquirits mitjançant el programa.

Desenvolupament de la sessió



Benvinguda als participants

(3') [3']

Saludem els participants amb cordialitat a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Revisió de la sessió anterior i de la realització de les tasques per fer a casa

(20') [23']

Recordem els temes tractats en la sessió anterior, aclarim els dubtes que hi pugui haver i revisem la realització de les tasques assignades: les han fet?, com els ha anat? Si no les han fet, per què?, etc. Reforcem els que les hagin fet (els agraïm la col·laboració, en reconeixem l'esforç, comentem els beneficis que n'obtindran).



Presentació dels objectius de la sessió

(2') [25']

Recordem que aquesta sessió està destinada a parlar sobre l'aplicació de les habilitats apreses en les sessions anteriors en situacions reals de la vida quotidiana.

Referim també explícitament els objectius de la sessió: reforçar els aprenentatges, aclarir dubtes i ajudar a resoldre les dificultats que hagin aparegut en aplicar les habilitats i els coneixements adquirits mitjançant el programa.



(90') [115']

- L'aplicador preguntarà als assistents per la seva experiència quotidiana en la utilització de les habilitats apreses i practicades durant el programa. En fer-ho, s'interessarà tant pels canvis percebuts com a positius, en la conducta i en la dels fills (ELS ANOTEM A LA PISSARRA), com per les dificultats trobades (TAMBÉ LES ANOTEM A LA PISSARRA).
- Si cal estimular la participació, l'aplicador pot demanar com els ha anat a cada un dels assistents. També s'ha d'interessar per saber com ha evolucionat cadascú en les dificultats concretes que hagi manifestat en el transcurs de les sessions anteriors.
- Si hi ha dubtes o dificultats expressades pels assistents, l'aplicador ha de promoure que siguin altres membres del grup els que mirin de respondre o suggerir solucions. Després, si cal, l'aplicador matisarà o completarà les intervencions.



Tasques per fer a casa

(2') [117']

Recordem que la pròxima sessió, a diferència de les anteriors que han tingut una periodicitat setmanal, serà al cap d'un mes.

1. Aplicar en la relació diària amb els fills els aprenentatges assolits fins al moment en el programa.

Expliquem que, d'una manera semblant a la sessió d'avui, la pròxima sessió es dedicarà a revisar i analitzar les seves experiències aplicant el que han après en el programa a la vida diària, de manera que es tracta d'una sessió molt important, atès que haurà transcorregut un mes des d'ara i hauran tingut més temps per posar en pràctica els aprenentatges i poder analitzar millor els canvis i les possibles dificultats, si n'hi ha.



Tancament de la sessió

(3') [120']

Informem als participants que en aquesta sessió i les següents no es repartiran més fulls d'informació resumida de la sessió, però que no per això són sessions menys importants. Al contrari, són molt importants perquè s'hi analitzen els avenços, les dificultats i com superar-les. Tot seguit, lliurem a cada participant una còpia del full de recordatori de les tasques per fer a casa.

Demanem als participants que deixin l'etiqueta amb el nom a sobre de la taula, els acomiadem agraint-los l'assistència i la participació, i els recordem la data de la novena sessió. És important recordar al grup la data concreta i assegurar-se que tots els participants la tenen anotada i reservada.

SESSIÓ 9

COMPARTIM PROGRESSOS SEGUIMENT I REFORÇ DELS PROGRESSOS



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Fulls de recordatori de les tasques per fer a casa per als participants (tantes còpies com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Els efectes de les intervencions preventives acostumen a millorar amb la incorporació de sessions de reforç. Durant el temps que ha transcorregut des de l'última sessió setmanal, les persones participants hauran tingut l'oportunitat de posar en pràctica les habilitats parentals adquirides en les situacions que planteja la vida quotidiana i així, valorar-ne les millores i les dificultats. Aquesta sessió servirà per compartir l'experiència amb la resta de participants i per reforçar i consolidar els canvis positius i evitar el retorn a patrons o conductes educatives inadequades.



Objectius específics

- ⊙ Reforçar els aprenentatges adquirits.
- ⊙ Consolidar les millores en les habilitats parentals i els canvis deguts al programa.
- ⊙ Evitar el retorn a patrons o conductes educatives prèvies inadequades.
- ⊙ Compartir les experiències entre les famílies.

Desenvolupament de la sessió

NOTES

- (1) Atès que, a diferència de les sessions setmanals del programa, aquesta sessió es farà un mes després de l'última, és convenient que l'aplicador principal i l'auxiliar revisin i comentin, abans de dur-la a terme, les anotacions sobre els progressos i les dificultats de cada participant (el seu punt de partida, les experiències que ha comentat, les millores i les dificultats que ha expressat, etc.).
- (2) La primera part d'aquesta sessió («Recordatori i revisió de les experiències del grup de participants») correspon amb l'apartat dedicat a la revisió de la realització de les tasques per fer a casa.



Benvinguda als participants

(5') [5']

Saludem els participants amb cordialitat a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Presentació de la sessió

(5') [10']

Recordem que aquesta sessió es destina a parlar sobre l'aplicació de les habilitats apreses en les sessions anteriors en situacions reals de la vida quotidiana i a compartir les experiències entre les persones participants.

Referim també els objectius de la sessió: reforçar els aprenentatges, aclarir dubtes i ajudar a resoldre les dificultats que hagin pogut sorgir en aplicar les habilitats i els coneixements adquirits en el programa.

Expliquem als participants que el pròxim exercici equival a la revisió de les tasques per fer a casa de la sessió anterior.



Recordatori i revisió de les experiències del grup de participants

(40') [50']

Per revisar les experiències dels participants ESCRIVIM A LA PISSARRA ELS COMPONENTS BÀSICS DEL PROGRAMA:

- Definició d'objectius de canvi de conducta dels fills.
- Comunicació familiar.
- Reducció i gestió dels conflictes.
- Establiment de normes i límits.
- Supervisió, sancions i vinculació entre pares i fills.

- Posició familiar sobre les drogues i/o altres comportaments problemàtics.
- Resolució de problemes.

A continuació, demanem al grup que verbalitzi les millores que hi ha hagut en la seva família des de l'inici del programa i durant l'últim mes (quan van acabar les sessions setmanals del programa). Demanem als participants que indiquin:

- a) Les coses que han millorat i s'han mantingut (millores).
- b) Els aspectes que els agradaria haver millorat (desitjos), però no han aconseguit fer-ho, o no tant com voldrien.
- c) Les dificultats que hagin trobat o els endarreriments, si n'hi ha, que hagin experimentat (dificultats i problemes).

A mesura que el grup vagi comentant les experiències **LES ANEM APUNTANT A LA PISSARRA AGRUPANT-LES EN TRES COLUMNES: MILLORES, DESITJOS I DIFICULTATS.**

Convé que totes les persones aportin la seva experiència al grup. Així es podrà aconseguir que totes se sentin, en més o menys mesura, representades en aquestes realitats.

Ahora, la persona que dinamitza la sessió haurà de promoure el reforç per part del grup dels canvis positius aconseguits que vagin expressant els components. Es poden reforçar diferents situacions. Per exemple: si algú explica que ara és més conscient que abans de la manera que té d'actuar en situacions que li resulten incòmodes o desagradables; si una persona explica que valora millor les conseqüències familiars de determinats comportaments; si algú comenta que ha posat en pràctica algun canvi amb la intenció de millorar una situació (independentment dels resultats, és a dir, es reforçarà tant el fet d'haver-se conscienciat que una situació ha de canviar, com haver iniciat ja un canvi), etc.

Convé destacar la importància de canviar la manera de fer les coses quan s'observa i constata que la manera com s'havien fet fins ara no ofereix els resultats esperats. També és important emfasitzar que els petits canvis positius ajuden a assolir i faciliten altres canvis, i que la suma de petits canvis dona com a resultat canvis d'importància.

Recordem també al grup que, un canvi en una esfera sol propiciar canvis en altres esferes. Així, per exemple, quan es millora la comunicació familiar, es redueix la freqüència i/o la intensitat dels conflictes i augmenten les ganes de fer activitats conjuntament (vinculació familiar).



Explorar alternatives per millorar i solucionar les dificultats

(40') [90']

En aquesta part de la sessió explorarem i analitzarem conjuntament amb els membres del grup possibles alternatives per millorar i solucionar els dubtes o les dificultats que hagin expressat els participants.

Per valorar-ne les alternatives se seguirà el procediment següent, inspirat en la tècnica de resolució de problemes que els participants van tractar en la setena sessió del programa:

1. Primer, el grup verbalitza possibles alternatives de solució al problema plantejat per un membre del grup.
2. A continuació, també en grup, s'anticipen les possibles conseqüències positives o negatives per a la dinàmica familiar, derivades de l'aplicació de les diferents alternatives.
3. Després, de manera individual, la persona que ha expressat el dubte o la dificultat valora si l'alternativa suggerida pot ser adequada per afavorir un canvi positiu del problema.

S'ha de repetir el procediment anterior amb les dificultats o problemes expressats per altres membres del grup.

L'experiència de les persones del grup és un estímul excel·lent per promoure canvis en la resta d'assistents. Per això, és important que la persona que dinamitza la sessió promogui que els suggeriments i les propostes de millora o d'afrontament vinguin del grup, encara que després el professional les pot matisar, completar o ajudar a analitzar i valorar, si és necessari.



Formular compromisos de canvi

(20') [110']

En aquesta part de la sessió cada assistent ha de pensar i fer públic un compromís de canvi per posar-lo en pràctica en les setmanes següents (ELS ANEM APUNTANT A LA PISSARRA AL COSTAT DEL NOM DE LA PERSONA).

Recordem als participants que els objectius de canvi han de complir les característiques següents (és recomanable revisar la primera sessió): ser precisos, assolibles, realistes i mesurables.

En resum, els compromisos de canvi dels participants s'han de definir de manera precisa, han de ser realistes i assolibles i, als efectes d'aquest exercici, s'han de poder aconseguir en el període d'un mes (fins a la sessió següent) perquè la persona se centri en l'aquí i l'ara. També han de ser realistes i adequar-se al context i a l'edat del fill. Finalment, s'han de poder mesurar. És a dir, s'han de poder observar per comprovar si s'han aconseguit o no.

NOTA

L'aplicador principal o l'auxiliar ha d'anotar en un full els compromisos de canvi que expressi cada participant i conservar-lo fins a la sessió següent.



Tasques per fer a casa

(5') [115']

- 1. Aplicar en la relació diària amb els fills els aprenentatges adquirits fins al moment en el programa, i aquesta vegada fer un èmfasi especial en tot allò relacionat amb la consecució del compromís o objectiu que han assenyalat i fet públic en la sessió d'avui.**

D'una manera semblant a la sessió d'avui, la pròxima es dedicarà a revisar i analitzar els compromisos adquirits avui, i també les experiències, aplicant el que s'ha après en la vida diària. Per tant, és una sessió molt important, a més de ser l'última del programa.



Tancament de la sessió

(5') [120']

Lliurem a cada participant una còpia del full de recordatori de les tasques per fer a casa. Per acabar, tanquem la sessió agraint la participació als assistents, recordant-los la data de la pròxima sessió (última del programa) i la importància d'assistir-hi, independentment del grau d'assoliment dels compromisos formulats en la sessió d'avui.

SESSIÓ 10

COMIAT I TANCAMENT SEGUIMENT I CLAUSURA DEL PROGRAMA



Equip necessari

- ▶ Pissarra (millor de paper), guix o retoladors, esborrador.
- ▶ Etiquetes amb el nom per a cada participant i per als dos aplicadors.
- ▶ Llibretes i bolígrafs per als aplicadors del grup.
- ▶ Dos exemplars del programa (un per a cada aplicador).
- ▶ Full de registre de l'assistència i de la informació dels participants.
- ▶ Qüestionaris de satisfacció i llapis o bolígrafs (tants com participants).
- ▶ Refrigeri (begudes, menjar) opcional.



Fonaments de la sessió

Els efectes de les intervencions preventives solen millorar amb la incorporació de sessions de reforç. Durant el mes transcorregut des de l'última sessió, els participants han tingut l'oportunitat de posar en pràctica les habilitats parentals adquirides en les situacions que planteja la vida quotidiana i intentar portar a terme els compromisos de millora que van formular públicament. Aquesta sessió servirà per compartir les experiències amb la resta de participants per reforçar i consolidar els canvis positius assolits, evitar el retorn a patrons o conductes educatives inadequades, per valorar el grau de satisfacció dels participants amb el programa i per concloure'l.



Objectius específics

- ⊙ Reforçar els aprenentatges adquirits.
- ⊙ Consolidar les millores en les habilitats parentals i els canvis deguts al programa.
- ⊙ Evitar el retorn a patrons o conductes educatives prèvies inadequades.
- ⊙ Compartir les experiències entre les famílies.
- ⊙ Valorar el grau de satisfacció de les persones participants amb el programa.

Desenvolupament de la sessió

NOTES:

- (1) Aquesta sessió es farà un mes després de l'anterior, per això, és convenient que l'aplicador principal i l'auxiliar revisin i comentin, abans de dur-la a terme, les seves anotacions sobre els progressos i les dificultats de cada participant (el seu punt de partida, les experiències que ha comentat, les millores i les dificultats que ha expressat, etc.) i també el compromís de canvi que ha manifestat públicament en la sessió anterior.
- (2) La primera part d'aquesta sessió («Revisió de les experiències i els compromisos del grup de participants») correspon amb l'apartat dedicat a la revisió de la realització de les tasques per fer a casa.



Benvinguda als participants

(5') [5']

Saludem els participants amb cordialitat a mesura que arriben, els convidem a servir-se una beguda, si en volen, i a seure. Els demanem que es posin l'etiqueta amb el nom.



Presentació de la sessió

(5') [10']

Comentem que en aquesta última sessió del programa parlarem, com en l'anterior, sobre l'aplicació de les habilitats apreses en situacions reals de la vida quotidiana i compartirem les experiències de les persones del grup. També revisarem el grau d'assoliment dels compromisos que cada participant va formular en la sessió anterior i analitzarem les dificultats que hagin pogut sorgir i com superar-les o fer-los front.

Expliquem als participants que el pròxim exercici equival a la revisió de les tasques per fer a casa de la sessió anterior.



Revisió de les experiències i els compromisos del grup de participants

(75') [85']

Demanem als participants que comentin com ha evolucionat al llarg d'aquest últim mes el compromís de millora que van formular en la sessió anterior. Consideren que ho han aconseguit?, en quin grau consideren que han assolit el compromís?, com ho han fet?, què han fet per aconseguir-ho?, quines dificultats han trobat?, com s'hi ha enfrontat?, etc.

A mesura que cada participant explica la seva situació i els seus avenços, les seves dificultats i els recursos que ha posat en pràctica, l'aplicador auxiliar N'ANOTA EL NOM I EL COMPROMÍS A LA PISSARRA i hi afegeix anotacions breus (indicis) sobre els comentaris de la persona per, posteriorment, poder comentar en grup els aspectes que es considerin adequats.

Una cop tots els participants hagin exposat la situació, es treballarà amb el grup els aspectes comuns que es puguin deduir de les exposicions que acaben de fer: quins tipus d'èxits s'han assolit en un grau més alt?, quines són les dificultats més comunes?, quines estratègies sembla que funcionen millor para aconseguir els objectius proposats?, etc.

En aquesta part de l'exercici és important demanar la participació del grup, que siguin els membres del grup els que aportin les anàlisis i les conclusions, si bé poden i han de ser matisats per l'aplicador quan sigui oportú.



Aplicació del qüestionari de satisfacció amb el programa

(10') [95']

Expliquem als participants les característiques i funcions del qüestionari de valoració i satisfacció amb el programa, i els recordem que la informació recollida és anònima i confidencial:

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

Donem a cada participant un llapis o un bolígraf i un qüestionari de satisfacció amb el programa. Quan repartim els qüestionaris, demanem que no hi posin el nom (han de ser anònims).

Expliquem la manera de respondre les preguntes, i posem l'accent a no marcar la primera opció de resposta que els sembli adequada sense haver llegit o considerat abans totes les opcions de resposta per a cada pregunta.

Abans que els membres del grup comencin a respondre el qüestionari, demanem que no parlin entre ells ni diguin en veu alta les seves respostes o facin comentaris. Els expliquem que una vegada tots els participants hagin respost el qüestionari, hi haurà temps per valorar públicament el programa i expressar les opinions i els comentaris al grup.

Tot seguit, un dels aplicadors llegirà en veu alta la primera pregunta i les diferents opcions de resposta possibles. Tots dos aplicadors han d'estar al cas per si algú té dificultats de comprensió i lectoescriptura, per ajudar-los a respondre. Procedim de la mateixa manera amb la resta de preguntes del qüestionari.



Conclusions i valoracions dels participants

(15') [110']

Quan els participants hagin respost el qüestionari de satisfacció amb el programa de manera anònima, convidarem els membres del grup i els aplicadors a fer els comentaris i les valoracions sobre el programa i sobre els canvis que ha causat en ells i en els seus fills i a altres membres de la família, si s'escau.

L'aplicador pot orientar i centrar el tema amb preguntes com ara: què és el que més els ha agradat?, i el que els ha agradat menys?, en canviarien alguna cosa?, per què?, s'esperaven alguna cosa semblant abans de començar?, com es veuen ells i els seus fills d'aquí a tres mesos, pel que fa a les coses que han anat canviant i que estan treballant?, a què atribueixen els canvis que han començat a fer o que han aconseguit fer?, etc.



Tasques per fer a casa

(2') [112']

- 1. Continuar aplicant en la relació diària amb els fills el que han après fins al moment en les diferents sessions del programa, i no oblidar-se de buscar temps per fer coses junts, compartir interessos i participar conjuntament en la presa de decisions familiars.**

Comentem als participants que amb aquesta sessió s'acaba el programa de sessions, però la seva tasca com a pares i mares continua.



Tancament de la sessió i del programa

(8') [120']

- Lliurem a cada participant una còpia del full de recordatori de les tasques per fer a casa com a mitjà per emfasitzar la importància de continuar aplicant els canvis i les millores aconseguits, encara que s'hagi acabat el programa. També es pot lliurar la *Guia de reforç per a mares i pares que participen en el programa PROTEGO*. Aquest material complementari es pot descarregar de franc del web de la Plataforma Col·laborativa del programa PROTEGO (<https://plataformaprotego.org/>), a la qual cal haver-s'hi registrat. També es pot sol·licitar que s'envii a l'associació PDS – Promoció i Desenvolupament Social, per mitjà del correu: pds@pdsweb.org (s'envia en format digital).
- Agraïm als pares i mares la col·laboració i participació en el transcurs del programa. Els agraïm també l'esforç i el compromís.
- Així mateix, felicitem els participants per les millores aconseguides fins ara i els animem a continuar esforçant-se per consolidar-les i aconseguir més èxits en els seus objectius.
- Recordem una altra vegada que els canvis importants solen ser el resultat d'una suma de petits canvis persistents en el temps.
- Recordem als participants alguns dels recursos comunitaris que tenen a l'abast per si necessiten suport en el futur, com els serveis socials, el recurs concret que va fer possible que accedissin al programa, etc. També es pot suggerir que s'intercanviïn els números de telèfon, si encara no ho han fet, per poder continuar en contacte i reforçar-se i donar-se suport mutu.



ANNEXOS

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

1a sessió - CAMINEM CAP AL CANVI

DEFINICIÓ D'OBJECTIUS DE CANVI DE CONDUCTA

Com definim els problemes de conducta dels fills?

Definir correctament els problemes és el primer pas per trobar-hi possibles solucions. Per això, hem de:

- 1. Definir el problema i els objectius de canvi, en forma de comportaments concrets, que voldríem veure més sovint o menys en els fills.**

És important que siguem precisos en definir aquests comportaments. Per exemple, en lloc de dir: «el meu fill no fa res a casa», és millor dir: «rarament ajuda a parlar la taula i gairebé mai va a llençar les escombraries» i proposar-se objectius com ara: «voldria que cada dia ajudés a parlar la taula per sopar» o «voldria que ell anés cada nit a llençar les escombraries».

- 2. Plantejar objectius de canvi que siguin assolibles. Per tant:**

- **Han de ser realistes i adequats a l'edat i les necessitats dels fills.** Així, per exemple, no hauríem d'impedir que els fills quedessin amb els seus amics (no seria adequat impedir que satisfacin la necessitat de relació social), però sí que hauríem d'exigir a un fill adolescent que no passi la nit fora de casa i que torni a una hora establerta prèviament.
- **Han de permetre observar els canvis de conducta.** Els pares han de poder observar els canvis que pretenguin introduir en la conducta dels fills, ja sigui de manera directa o indirecta. Així, per exemple, no podem veure si el fill està atent a classe, però sí que podem comprovar si dedica temps a estudiar o a fer deures a casa, i si treu bones notes. A més, podem preguntar als professors quina conducta té a classe.
- **Han de permetre determinar si s'han aconseguit o no els canvis.** Així, si volem que el nostre fill no es passi tota la tarda jugant amb l'ordinador, hem de determinar abans el temps màxim permès, i dir-li alguna cosa així: «pots jugar amb l'ordinador fins a les cinc», i en canvi no dir-li coses com ara: «no et passis la tarda sencera jugant» o «espero que avui paris de jugar abans».

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

2a sessió – LA GENT S'ENTÉN PARLANT

HABILITATS DE COMUNICACIÓ

Hàbits positius de comunicació (què hem de fer més sovint)

1. Ser molt clars i precisos, tant en dir als fills què ens preocupa o què ens ha fet enfadar, com en dir-los com esperem que es comportin.
2. Parlar d'un sol tema cada vegada, sense barrejar les coses.
3. Centrar-nos en el present (en el que ha passat ara); no en coses passades.
4. Si hi ha un problema, hem de començar explicant com ens sentim. Per exemple: «Em preocupa molt que hagi tornat a faltar a classe».
5. Assegurar-nos que ens entenen. I si no és així, explicar-ho amb altres paraules.
6. Després de parlar nosaltres, demanar als fills que expressin les seves opinions.
7. Escoltar amb atenció els altres (fills, parella, etc.) quan ens parlen.
8. Indicar a les persones amb qui parlem, que els fem atenció. Per això hem d'assenyalar amb el cap, mirar a la cara, etc.
9. Intentar comprendre el punt de vista de les persones amb les quals parlem (fills, etc.).
10. Resumir de tant en tant què ens diu l'altra persona, per mostrar-li que estem atents i per comprovar si hem entès bé el que ens diu. Per exemple: «Si ho he entès bé, et preocupa la reacció que tindran els teus amics quan els diguis que has de marxar perquè els teus pares volen que tornis a casa abans de les dotze, és així?».

Hàbits negatius de comunicació (què hem d'evitar de fer)

1. Generalitzar. Per exemple, dir: «Tu sempre» o «Tu mai».
2. Criticar la persona (per exemple, dir: «Ets un gandul»), quan el que hauríem de criticar és la seva conducta (per exemple, dient: «Avui no has fet els deures de l'escola»).
3. Cridar o alçar la veu per fer-nos sentir o per intentar que ens facin cas.
4. Acusar, culpar, insultar, avergonyir, amenaçar, retreure, ridiculitzar. Per exemple, dient coses com ara: «Em mataràs!» o «Només dius bajanades!».
5. Endevinar, pressuposar. Per exemple: «Ja sé que tu...» o «Tu el que voldries és que...».
6. Fer servir el sarcasme o la ironia. Per exemple: «Quina sorpresa: has aprovat!».
7. Pensar en altres coses mentre ens parlen (per exemple: en la feina, etc.).
8. Mostrar impaciència mentre parla l'altra persona. Interrompre-la. No deixar que acabi.

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

3a sessió – CUIDEM LES RELACIONS

REDUCCIÓ DELS CONFLICTES I MILLORA DE LES RELACIONS FAMILIARS

Saber controlar els sentiments de còlera i les seves manifestacions és molt important. Si no sabem controlar els nostres impulsos, els conflictes familiars seran més freqüents i intensos, i les relacions familiars empitjoraran. Així doncs, sempre que en una discussió sentim molta ràbia o molta tensió, hem d'aplicar una tècnica d'autocontrol abans de continuar endavant.

Mètode d'autocontrol de la ira i de les «explosions» de ràbia

- 1. Detectar els senyals personals d'alarma que apareguin just abans d'«explotar».** Aquests senyals poden ser pensaments (per exemple: «*es riu de mi*»), sensacions (ex.: fúria, ganes de pegar), coses que fem (com: cridar, acostar-nos molt a l'altre) o reaccions fisiològiques (palpitacions, tensió muscular, acalorament, etc.)
- 2. Reconèixer la irritació i intentar reduir-la.** Immediatament després de notar un senyal d'alarma, hem de dir-nos a nosaltres mateixos: «*Compte! M'estic enfadant. Podria perdre el control*». Quan s'activa un senyal, es pot iniciar ràpidament una reacció en cadena que aniria activant altres senyals. Llavors és fàcil «explotar» de ràbia. Per això, hem de parar el procés immediatament; de seguida que notem el primer senyal.
- 3. Pensar en les conseqüències negatives de perdre el control:** «*Si perdo el control, llavors...*».
- 4. Preguntar-se si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan enrabiad.** A més de la conducta de l'altra persona i de discussió en si, hi pot haver altres motius que «afegixin llenya al foc», o que fins i tot siguin la causa principal del nostre estat emocional. Per exemple: una escridassada a la feina, un mal de queixal, una derrota del nostre equip, etc.
- 5. Intentar reduir la irritació.** Per exemple: respirant profundament (notant com entra i surt l'aire dels pulmons), fent una passa enrere si estem drets, menjar alguna cosa si som a la taula, etc.
- 6. Valorar si podem afrontar la situació sense perdre el control.** Si la irritació prové únicament de la discussió actual, podem continuar endavant tenint cura, això sí, de la manera de parlar (to, expressions, etc.). En canvi, si la nostra irritació prové també o principalment d'altres motius (enuig a la feina, mal de queixal, etc.), o si tenim por de no ser capaços de mantenir el control, hem de deixar la discussió per més tard, quan estiguem més calmats.
- 7. Recompensar-se per haver sabut mantenir el control.** Dir-nos a nosaltres mateixos: «*Bona feina! Em mereixo un premi. Faré...*», i després premiar-nos de veritat.

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

4a sessió - AIXÒ SÍ, AIXÒ NO

ESTABLIMENT DE NORMES I LÍMITS

Sentit i necessitat de les normes i els límits de conducta

En la família és essencial establir normes que indiquin als fills quins comportaments esperem d'ells: és a dir, què considerem acceptable i què no.

Passos per establir normes i límits als fills:

1. Tenir clars els motius que els justifiquen i explicar-los als fills quan els comuniquem les normes. Informar-los també de les conseqüències que comportarà el fet d'incomplir-les (sancions).
2. Basar les normes principalment en les conseqüències que es deriven per als fills, del fet de complir-les o incomplir-les, evitant fonamentar-les en les conseqüències de la seva conducta per als pares.
3. Procurar pactar les normes amb els fills i tenir en compte la possibilitat de modificar-les, si aporten motius suficients. Per fer-ho hem d'escoltar i valorar els seus arguments. A més, en pactar les normes amb els fills, hem de relacionar *responsabilitat* amb *llibertat*. No obstant això, si no és possible arribar a acords amb els fills, els pares hem d'assumir la nostra responsabilitat educativa, i imposar les normes i límits que considerem adequats.
4. Una vegada s'ha fixat una norma, ha de ser estable i se n'ha d'exigir el compliment sempre i per part de tots dos pares. Les normes només s'han de canviar quan deixin de ser apropiades. D'altra banda, el fet d'incomplir una norma ha de comportar sempre l'aplicació d'una sanció (prevista i coneguda pels fills amb anterioritat).

Hem de reforçar el compliment de les normes per part dels fills

Quan els fills incompleixen les normes, els pares n'han de sancionar la conducta (els fills han de rebre alguna conseqüència no desitjada associada a aquest mal comportament). De la mateixa manera, quan es mostren responsables i compleixen les normes i els límits establerts, els pares han de reforçar (premiar) la conducta positiva dels fills, per exemple, dir-los que satisfets que n'estan.

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

5a sessió - PREMIS I SANCIONS

SUPERVISIÓ, SANCIONS I VINCULACIÓ FAMILIAR

Establir normes per als fills és molt important. Però, no n'hi ha prou d'imposar d'una manera adequada, normes i límits sensats. També cal comprovar-ne el compliment: d'això se'n diu *supervisar*. No obstant això, 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 limitar-se únicament a comprovar si compleixen o no les normes familiars explicitades.

Com podem supervisar la conducta dels fills?

1. Intervenint en l'entorn que envolta els fills.

- **Mitjançant accions directes.** Per exemple: inscriure el fill en una activitat extraescolar per evitar que volti pel carrer en sortir de l'escola.
- **Mitjançant instruccions concretes.** Per exemple: «*has de tornar a casa immediatament després de sortir de l'escola*».

2. Seguint-ne la conducta.

- **Procurant saber on són i què fan en un moment determinat.**
- **Comprovant-ho de tant en tant.** Per exemple: els podem trucar per telèfon al lloc on se suposa que són.

Supervisar el comportament dels fills és més fàcil i eficaç si els pares...

- No els amaguen que ho fan.
- Els pregunten, de tant en tant i des de que són petits, sobre la seva conducta i la dels seus amics (sense sotmetre'ls a interrogatoris).
- Comproven, de tant en tant, si els fills fan en realitat allò que diuen.
- Solen parlar amb altres persones que tenen contacte directe o indirecte amb els seus fills, com els professors, els pares dels seus amics, etc.

Com podem castigar amb sensatesa els fills quan incompleixen les normes?

- Imposant-los càstigs petits, però de manera coherent (sempre que incompleixin una norma).
- Aplicant sancions que siguin proporcionals a la gravetat de les conductes que els motiven.
- Procurant que les sancions tinguin relació amb les conductes que els motiven.
- Evitant castigar-se també a un mateix o a altres membres de la família.
- Buscar amb la sanció que s'eviti o es redueixi la conducta castigada. No la revenja.

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

6a sessió – LES DROGUES A DEBAT

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

Els pares i les mares han de tenir criteris clars sobre què poden fer o no els seus fills adolescents. Si les regles no són clares, és més difícil actuar de manera apropiada. Hi ha temes sobre els quals, encara que són molt importants per a la vida dels fills, pot resultar difícil parlar-ne i establir normes, com passa a vegades amb l'ús del tabac el consum d'alcohol i altres drogues.

Importància d'establir normes familiars sobre l'ús del tabac, l'alcohol i la resta de drogues

El consum de drogues il·legals és una qüestió que preocupa molts pares. En canvi, a vegades no som prou conscients dels riscos que representa l'abús de l'alcohol o l'hàbit de fumar entre els adolescents.

El consum del tabac i de l'alcohol, com el d'altres drogues, se sol iniciar durant l'adolescència. A més, els nois i noies que comencen molt joves a fumar tabac i a beure alcohol tenen més probabilitats de provar i consumir altres drogues més endavant. Per això és molt important establir normes familiars sobre el consum d'aquestes substàncies.

Quan hem de parlar amb els fills sobre les drogues?

És important fer-ho, però s'ha de fer en moments apropiats. No és adequat treure el tema contínuament i sense motiu. Podem parlar amb els fills sobre les drogues:

- Quan el tema sorgeix de manera espontània, per exemple, arran d'un programa de televisió.
- Quan els fills ens fan una pregunta o un comentari sobre el tema.
- En converses formals, quan hi ha un motiu que ho justifica. Per exemple, la primera vegada que el fill surt de nit, abans d'anar a un casament, etc.

Com podem parlar amb els fills sobre les drogues?

- Adaptant la informació a la seva edat, experiència i informació prèvia.
- Aportant-los informació objectiva i sense exageracions.
- Sense sermonejar-los. Demanant-los l'opinió i escoltant-los amb atenció i respecte.
- Estant disposats a sentir coses que potser no ens agradaran.
- Procurant que la conversa no sembli un interrogatori.
- Evitant aprofitar la primera ocasió per tractar tots els temes.

FITXA RESUM PER ALS PARES I LES MARES

7a sessió – RESPOSTES NOVES A PROBLEMES VELS

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

Utilitzar estratègies de resolució de problemes ajuda a reduir el nombre i la intensitat dels conflictes entre pares i fills i contribueix a millorar el clima familiar. Per resoldre problemes de conducta dels fills, els pares han de valorar les diferents alternatives de solució disponibles per a cada situació, valorar els pros i els contres de cada una, i triar la millor en cada cas.

Passos per resoldre problemes de conducta dels fills

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Pensar diferents vies per solucionar el problema.
3. Revisar-les d'una en una i descartar les que siguin inviables.
4. Sospesar els pros i els contres de les alternatives viables que ens quedin.
5. Escollir la que sembli millor.
6. Aplicar-la i veure si ha servit per assolir els resultats esperats.

La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes

Sovint, quan som conscients que hi ha un problema de conducta dels fills és perquè el seu comportament ens provoca algun tipus de malestar als pares. En aquestes circumstàncies, és normal sentir enuig o irritació. Però això fa més probable que les nostres respostes puguin ser precipitades i inadequades. Per exemple: criticar els fills, insultar-los, castigar-los de manera molt severa, ignorar-los, negar-se a parlar-hi, etc.

Segurament, cap d'aquestes reaccions ajudarà a millorar la conducta del fill; fins i tot és possible que l'empitjori encara més. Per això, quan els fills presenten un problema de conducta és un bon moment per aplicar el mètode d'autocontrol de la ira, que vam aprendre en la tercera sessió.

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

- Implicar els fills en la solució del problema. Buscar que cooperin.
- Centrar-nos en un sol problema: el que ara ha centrat la nostra atenció.
- Evitar adoptar actituds extremes en atribuir la responsabilitat dels problemes de conducta.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

1a sessió - CAMINEM CAP AL CANVI

DEFINICIÓ D'OBJECTIUS DE CANVI DE CONDUCTA



TASQUES PER FER A CASA

1. **Penseu en els canvis més importants que voldríeu veure en els vostres fills.** En fer-ho, tingueu en compte tot el que heu après en la sessió d'avui.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

2a sessió – LA GENT S'ENTÉN PARLANT

HABILITATS DE COMUNICACIÓ



TASQUES PER FER A CASA

1. Parleu cada dia amb els vostres fills.

D'ara endavant, parleu cada dia uns minuts amb els vostres fills (sobre qualsevol tema). Si no puc fer-ho en persona (per exemple, perquè esteu separats i els fills viuen amb els altres pares), parleu cada dia amb ells almenys per telèfon.

2. Reviseu cada dia els progressos en la comunicació amb els vostres fills.

Des d'avui mateix, procureu millorar la manera de fer i rebre crítiques i la manera de parlar amb els vostres fills.

Quan reviseu els vostres progressos, pareu una especial atenció als dos hàbits comunicatius que heu considerat durant la sessió que hauríeu de potenciar més i els que hauríeu d'evitar.

Reviseu els progressos diàriament.

3. Escolliu un tema important i poseu una data límit per tractar-lo amb els vostres fills.

Primer, escolliu el tema d'entre els que us semblen difícils i importants, i sobre el qual no hàgiu parlat mai o molt poc amb els vostres fills, i que considereu que seria bo parlar-ne ara.

Després, fixeu una data límit per fer-ho (no més tard de 30 dies). Per exemple: la propera vegada que feu alguna cosa junts.

Finalment, feu-ho.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

3a sessió – CUIDEM LES RELACIONS

REDUCCIÓ DELS CONFLICTES I MILLORA DE LES RELACIONS FAMILIARS



TASQUES PER FER A CASA

1. Imaginar situacions d'autocontrol.

Quan estigueu sols, proveu de visualitzar o recordar amb el màxim detall l'última vegada que heu perdut el control en una discussió amb el vostre fill.

A continuació, apliqueu, imaginant-vos-ho però de manera tan realista com sigui possible, el mètode d'autocontrol que heu après en la sessió d'avui. Per això, abans de fer aquesta tasca haureu d'haver revisat el full recordatori de la sessió.

2. Aplicar l'autocontrol dels impulsos.

Feu-ho de seguida a partir de la pròxima discussió o situació potencialment conflictiva que se us presenti amb els vostres fills.

3. Continuar aplicant les consignes o tasques de la sessió anterior.

- Parleu cada dia amb els vostres fills, encara que sigui breument.
- Reviseu cada dia els progressos que feu en la comunicació amb la família: fer i rebre crítiques i hàbits comunicatius (allò que penseu que hauríeu de fer més sovint, allò que hauríeu de deixar de fer).
- Recordeu parlar amb els vostres fills d'un tema important en el moment i període que us hàgiu marcat.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

4a sessió - AIXÒ SÍ, AIXÒ NO

ESTABLIMENT DE NORMES I LÍMITS



TASQUES PER FER A CASA

1. Penseu i comuniquen als vostres fills una norma que els hauríeu de posar.

Penseu la norma d'acord amb les pautes que heu après en la sessió d'avui. Si ho considereu oportú, pot ser la mateixa norma que heu treballat en els exercicis de la sessió. Abans de fer aquest exercici, reviseu el full de recordatori de la sessió.

Després, comuniquen la norma al vostre fill o filla. Escolliu un moment adequat per fer-ho.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

5a sessió - PREMIS I SANCIONS

SUPERVISIÓ, SANCIONS I VINCULACIÓ FAMILIAR



TASQUES PER FER A CASA

- 1. Busqueu espais nous i maneres noves de participació familiar (feu coses junts pares i fills).**
Quan ho feu, penseu en les possibles dificultats que podeu trobar i també, penseu com les podeu superar.

Un cop hàgiu escollit alguna cosa per fer junts amb els vostres fills, fixeu una data per començar a posar-ho en pràctica, no més enllà dels pròxims quinze dies.

- 2. Identifiqueu i reforceu coses positives dels fills.**

Escolliu dues característiques positives dels vostres fills i penseu com els podeu ajudar a reforçar-les, tenint en compte què heu treballat durant la sessió.

Finalment, apliqueu allò que pugui ajudar els vostres fills a reforçar els seus aspectes positius.

- 3. En un termini màxim de quinze dies, esbrineu i intenteu confirmar les informacions següents sobre els vostres fills:** com es diuen els seus amics i amigues?, on van i què fan quan surten?, a quins llocs o locals van? o per què van a aquests llocs i no a d'altres?

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

6a sessió – LES DROGUES A DEBAT

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



TASQUES PER FER A CASA

- 1. Busqueu una oportunitat per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els fills, en els pròxims dies.**

Busqueu una situació i un moment adequat per fer-ho.

Procureu que sigui una ocasió que tingui moltes probabilitats de presentar-se.

Quan en parleu, mireu de buscar un moment apropiat i tingueu en compte què heu après avui.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

7a sessió – RESPOSTES NOVES A PROBLEMES VELL

RESOLUCIÓ DE PROBLEMES



TASQUES PER FER A CASA

1. Penseu en un problema freqüent del comportament del vostre fill o filla que fins ara no hàgiu aconseguit resoldre, i apliqueu-hi la tècnica de resolució de problemes que s'ha treballat en la sessió.

Abans de fer aquest exercici, reviseu el full de recordatori de la sessió.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

8a sessió – FEM BALANÇ

SEGUIMENT



TASQUES PER FER A CASA

- 1. Apliqueu en la vostra relació diària amb els fills els aprenentatges adquirits fins ara en el programa, tant en la sessió d'avui com en les anteriors.**

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

9a sessió – COMPARTIM PROGRESSOS

SEGUIMENT I REFORÇ DELS PROGRESSOS



TASQUES PER FER A CASA

1. **Aplicueu en la vostra relació diària amb els fills els aprenentatges adquirits fins ara en el programa.** Quan ho feu, poseu una atenció especial en tot allò relacionat amb el compromís o l'objectiu que heu assenyalat i heu fet públic en la sessió d'avui.

FITXA RECORDATORI DE LES TASQUES PER FER A CASA

10a sessió – COMIAT I TANCAMENT

SEGUIMENT I CLAUSURA DEL PROGRAMA



TASQUES PER FER A CASA

- 1. Continueu aplicant en la vostra relació diària amb els fills els aprenentatges adquirits fins ara en les diferents sessions del programa.**
- 2. Recordeu buscar moments per fer coses junts amb els vostres fills, compartir interessos i participar conjuntament en la presa de decisions familiars.**

SESSIÓ	VERBALITZACIONS DE MILLORA:	OBSERVACIONS:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ AMB LA PARTICIPACIÓ EN EL PROGRAMA

Ara que s'ha acabat el programa, ens agradaria saber-ne la vostra opinió. Si us plau, llegiu atentament cada una de les frases i marqueu amb una creu la resposta que reflecteixi millor la vostra opinió.

Algunes frases es refereixen a vostres fills. Responen pensant en el fill o la filla que tingui de 9 a 13 anys i que acostumi a tenir un comportament més difícil.

Després de participar en aquest programa, m'adono més que abans de la meva responsabilitat en l'educació dels fills.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
Després de participar en el programa, em sento més capaç que abans d'actuar adequadament quan els meus fills es porten malament.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
Si comparo el comportament dels meus fills abans de començar aquest programa amb el que tenen últimament, ha millorat en alguna cosa (per exemple: escolten més, fan més cas, col·laboren més, parlen més, etc.)			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
En aquestes sessions he après coses que m'ajudaran a millorar la conducta dels meus fills.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
M'ha agradat participar en aquest programa.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
Recomanaria aquest programa a altres famílies amb fills de l'edat dels meus.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD
Penso posar en pràctica les coses que he après en aquestes sessions.			
<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC D'ACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC EN DESACORD	<input type="checkbox"/> HI ESTIC MOLT EN DESACORD

FI DEL QÜESTIONARI. MOLTES GRÀCIES PER COL·LABORAR-HI.

PLA DE FORMACIÓ PER A L'APLICACIÓ DEL PROGRAMA PROTEGO

La finalitat de la formació és capacitar els professionals en aspectes generals sobre prevenció familiar i aprofundir en aspectes relacionats amb la gestió i l'aplicació del programa.

1. Objectius

- Aportar coneixements teòrics i elements pràctics per capacitar professionals per aplicar el programa.
- Facilitar la posada en pràctica dels elements més rellevants de les diferents sessions del programa.

2. Població destinatària

La formació de PROTEGO es dirigeix a professionals de l'àmbit de l'atenció social, l'educació i la salut, com ara serveis socials, centres educatius, centres de salut, centres i programes d'atenció a les drogodependències, etc.

3. Continguts de la formació

- a. **Introducció i presentació general del programa:** la presentació de PROTEGO està orientada a conèixer les característiques més rellevants del programa. Això és:
 - 1.1 La història, les característiques i la justificació de l'eficàcia del programa.
 - 1.2. Els factors de risc i els factors de protecció associats a l'entorn familiar.
 - 1.3. La finalitat i els objectius.
 - 1.4. La fonamentació teòrica.
 - 1.5. El perfil de la població destinatària.
 - 1.6. El format d'aplicació.
 - 1.7. La durada.
 - 1.8. Els continguts de les sessions.
 - 1.9. L'estructura de les sessions.
 - 1.10. La metodologia.
 - 1.11. Els materials.
 - 1.12. Què és i què no és PROTEGO?
- b. **Les persones aplicadores:** les persones aplicadores són una peça clau per motivar canvis en les famílies que participen en el programa. Per això, una part de la formació està dedicada a conèixer el paper que tenen les persones que duen a terme el programa. En aquest apartat s'expliquen:
 - 2.1. Característiques i funcions de les persones aplicadores.
 - 2.2. Rol i actituds de les persones aplicadores.

- c. Recomanacions per treballar amb les famílies abans, durant i després del programa:** PROTEGO és un programa que es desenvolupa al llarg de 10 sessions, 8 de les quals són setmanals i les dues últimes, mensuals. Per tant, la durada total del programa és de 4 mesos i l'èxit del programa s'aconsegueix si les famílies es queden fins al final del programa. En aquesta part de la formació es treballen els continguts següents:
- 3.1. Indicacions per millorar la captació de les famílies.
 - 3.2. Estratègies per motivar les famílies a participar en el programa.
 - 3.3. Estratègies per mantenir les famílies fins al final del programa.
 - 3.4. Propostes per consolidar el treball familiar quan el programa s'ha acabat.
- d. Habilitats per aplicar el programa sessió a sessió:** totes les sessions de PROTEGO comparteixen una estructura similar però en cadascuna d'elles es plantegen uns continguts i unes dinàmiques concretes. Els continguts de les sessions corresponen a les diferents habilitats parentals que promou el programa, tal com es mostra a continuació:
- 4.1. Sessió 1: Definició d'objectius de canvi de conducta
 - 4.2. Sessió 2: Habilitats de comunicació
 - 4.3. Sessió 3: Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars
 - 4.4. Sessió 4: Establiment de normes i límits
 - 4.5. Sessió 5: Supervisió, sancions i vinculació familiar
 - 4.6. Sessió 6: Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues
 - 4.7. Sessió 7: Resolució de problemes
 - 4.8. Sessions de seguiment i reforç: sessió 8 (seguiment), sessió 9 (seguiment i reforç dels progressos) i sessió 10 (seguiment i clausura del programa).

4. Metodologia

La metodologia de la formació combina l'exposició teòrica amb les activitats pràctiques. D'aquesta manera, en la formació de PROTEGO s'ensenyen habilitats per planificar, aplicar i avaluar el desenvolupament del programa amb les famílies. La formació està concebuda des d'una perspectiva orientada a la pràctica, fins i tot en aquelles parts de les sessions dedicades a coneixements més teòrics.

D'altra banda, la formació s'adapta als perfils professionals i les característiques de cada territori. És a dir, es parteix dels coneixements previs de les persones assistents quant a habilitats parentals, prevenció de l'ús de drogues i altres conductes de risc. També s'adapta a les característiques socials, culturals, educatives, cognitives i conductuals de les famílies que atenen els diferents serveis o entitats.

En la formació es duen a terme dinàmiques, anàlisis de situacions familiars, debats entre les persones participants i exercicis grupals. A més, es practiquen les sessions del programa (pràctica simulada i supervisada de l'aplicació del programa) destacant els elements clau i la manera de treballar-los amb les famílies, analitzant els exercicis de cada sessió i posant en pràctica alguns dels exercicis que es treballen amb les famílies en les diferents sessions.

La dedicació de cada part de la formació és la següent:

- Introducció i presentació general del programa (3 h).
- Les persones aplicadores (2 h).
- Recomanacions per treballar amb les famílies abans, durant i després del programa (3 h).
- Habilitats per aplicar el programa sessió a sessió (pràctica supervisada) (12 h).

Tant en el transcurs de la formació com posteriorment, quan les persones apliquen el programa, aquells que han seguit la formació tenen la possibilitat de contactar amb l'equip de formadors de PROTEGO per resoldre dubtes.

5. Durada

El format estàndard de formació per a l'aplicació de PROTEGO té una durada total de 20 hores, distribuïdes en 5 hores per sessió al llarg de 4 dies. Aquest format i distribució horària es pot adaptar per respondre a les diferents necessitats dels equips.

6. Modalitat

Presencial.

7. Materials

Per al desenvolupament de la formació s'utilitzen presentacions, el manual del programa, fulls de registre d'assistència, qüestionaris de satisfacció i certificats d'assistència a la formació.

8. Resultats esperats

En finalitzar la formació, els participants estaran preparats per començar un treball de promoció de la criança positiva amb famílies en situació de desavantatge social, per mitjà de l'aplicació del programa PROTEGO.

9. Formadors

Professionals amb una àmplia experiència en l'aplicació del programa.

10. Avaluació

Avaluació de procés i valoració qualitativa dels aprenentatges postformació.

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 de l'Interior. Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.

Bukoski WJ (Ed.) (1997). *Meta-Analysis of Drug Abuse Prevention Programs*. NIH Publication No. 97-146. Rockville MD: National Institutes of Health (traducció castellana: *Meta-análisis de programas de prevención del abuso de drogas*. Madrid: F.A.D. 1999).

Caballo VE. (1992). *Manual de técnicas de teràpia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI.

Canadian Centre on Substance Abuse, CCSA. (2010). *Building on our strengths: Canadian standards for school-based youth substance abuse prevention (version 2.0)*. Ottawa: Author.

Catalano RF, Hawkins D. *The social development model: A theory of antisocial behaviour*. Citat a Hawkins JD, editor (1996). *Delinquency and crime. Current theories*. Cambridge: Cambridge University Press; p. 149-197.

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

Conduct problems prevention research group. (1992). A developmental and clinical model for the prevention of conduct disorders; The FAST Track Program. *Development and Psychopathology*, 4, p. 505-527.

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

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, Kavanagh K. (2003). *Intervining in Adolescent Problem Behavior*. Nova York: Guilford.

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

Fernández JR, Secades R, Calafat A et al. (2010). *Una revisión de los programas de prevención familiar. Características y efectividad*. Informe: IREFREA.

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.

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*. 2a edició. Nova York: Plenum Press.

- Izagarra S, Ayarra M. (2001). Entrevista motivacional. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*. 24 (Supl.2): 43-53.
- Kumpfer KL, Turner. CW. The social ecology model of adolescent substance abuse: implications for prevention. *International Journal of the Addictions*. 1990-1991; 25 (4A): 435-463.
- Kumpfer KK, Fenollar J, Jubani C. (2013). Una intervención eficaz basada en las habilidades familiares para la prevención de problemas de salud en hijos de padres adictos al alcohol y drogas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 21, 85-108.
- Labrador FJ, Cruzado JA y Muñoz M. (1993). *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide.
- 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: Comunitat Autònoma de Madrid. Agencia Antidroga.
- McLeroy, K R, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, p. 351-377.
- 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.).
- Prochaska JO, Norcross JC. (2001). Stages of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 38(4): 443-448.
- Ríos JA, Espina A, Baratas MD. (1997). *Actuar es posible. La prevención de las drogodependencias en la familia*. Madrid: Ministeri de l'Interior. Delegació del Govern per al Pla Nacional sobre Drogues.
- Robles L, Martínez JM. (1998). Factores de protección en la prevención de las drogodependencias. *Idea Prevención*. 17: 58-70.
- Rodrigo MJ, Máiquez ML, Martín JC. (2010). *La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva*. Madrid: FEMP.
- 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.
- Strang J et al. (2012). Drug policy and the public good: evidence for effective interventions. *The Lancet*, 379, 71-83.
- 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*. Póster 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 meta-analysis 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.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2009). *Guía para la ejecución de programas de desarrollo de aptitudes de la familia en materia de prevención del uso indebido de sustancias*. Nova York: Naciones Unidas.

United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2013). *International Standards on Drug Use Prevention*. Consultado el 15 de marzo del 2017: <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

Valmayor S, Larriba J. (2016). *Guía de recomendaciones metodológicas i de continguts de les intervencions en prevenció sobre drogues*. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Consultat el 24 de gener de 2017: http://hemerotecadrogues.cat/docs/guia_recomanacions_metodologiques.pdf

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



PLATAFORMA COL-LABORATIVA
DEL PROGRAMA PROTEGO

PROTEGO

VERSIÓ 2

Entrenament en
parentalitat positiva
i habilitats educatives
per a mares i pares

Programa incorporat al registre en línia Xchange d'intervencions de prevenció avaluades de l'Observatori Europeu de les Drogues i les Toxicomanies (OEDT) i a la base de dades EDDRA de l'OEDT de bones pràctiques europees per a la reducció de la demanda de drogues.



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Un programa de:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL