

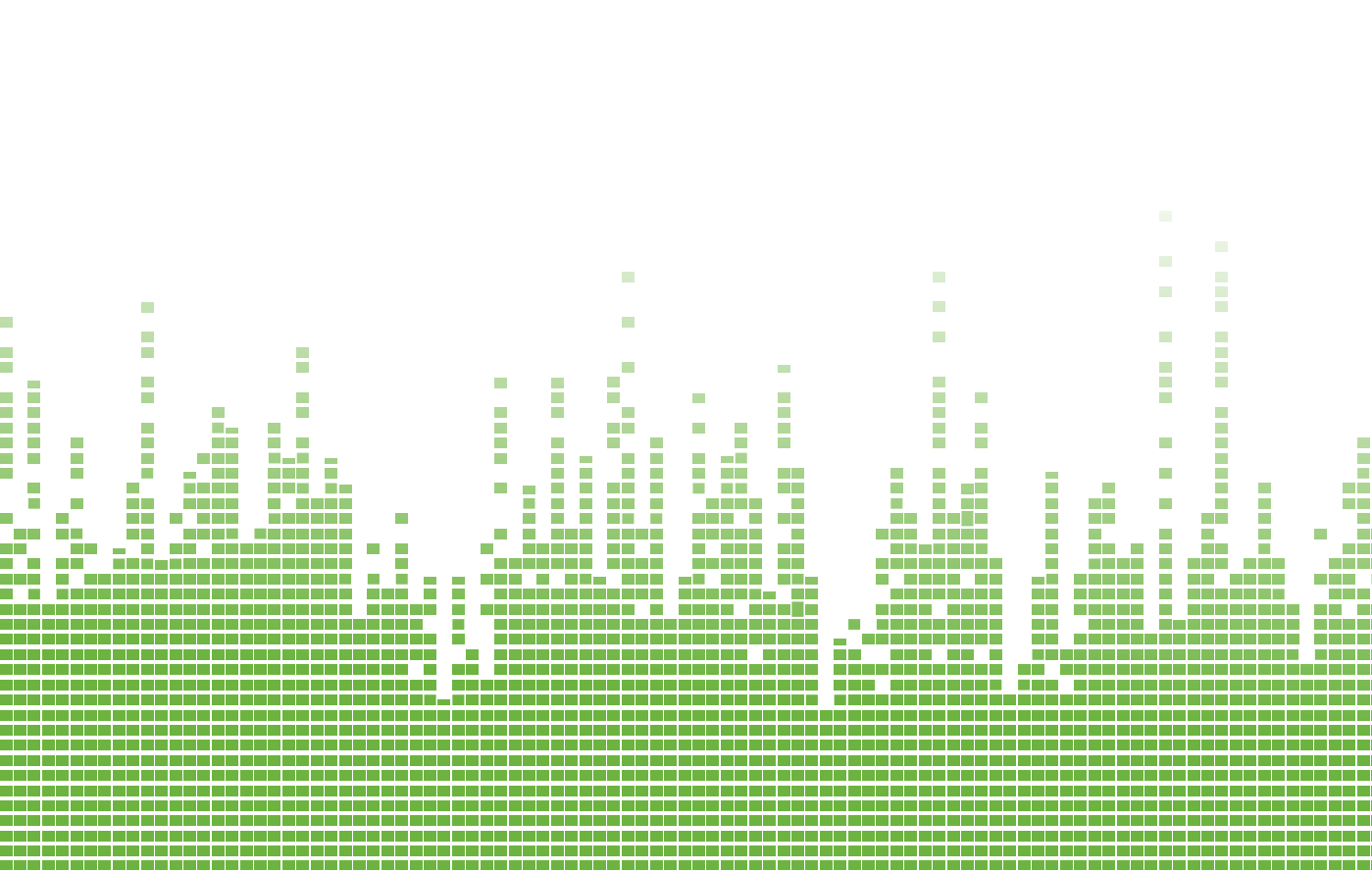
Programa d'actuació
preventiva familiar de la
transgressió i del consum
de drogues en menors i
joves que passen pel circuit
de la justícia juvenil

[límits]



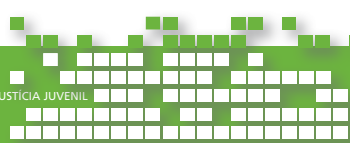
Generalitat
de Catalunya





Programa d'actuació
preventiva familiar de la
transgressió i del consum
de drogues en menors i
joves que passen pel circuit
de la justícia juvenil

[límits]



ÍNDEX

Pròleg	7
Introducció	8
Fonaments i origen del programa	9
L'entrenament familiar en habilitats educatives	10
Origen del programa	10
Fitxa tècnica i orientacions per aplicar el programa	13
Finalitat	14
Estratègia d'intervenció	14
Context d'aplicació	14
Tipus de programa en funció del risc suportat per la població diana	14
Grup destinatari	14
Duració del programa i nombre de sessions	14
Materials	14
Característiques dels monitors	14
Nombre de participants en cada sessió	15
Altres aspectes metodològics	15
Activitats que es realitzen a les sessions	15
Objectius generals del programa	15
Contingut de les sessions	16
Estructura de les sessions	17
Significat de les icones identificadores dels apartats de les sessions	18
Dubtes que poden sorgir en l'aplicació del programa	18
Primera sessió. Aprendre a definir objectius de canvi en la conducta dels fills	21
Segona sessió. Habilitats de comunicació	31
Tercera sessió. Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars	41
Quarta sessió. Establiment de normes i límits	53
Cinquena sessió. Supervisió, sancions i vinculació familiar	65
Sisena sessió. Resolució de problemes	77
Setena sessió. Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues	85
Vuitena sessió. Seguiment	95
Fitxes d'informació resumida. Fichas de información resumida	101
Temes tractats i deures per a casa per donar als participants	101
Temas tratados y deberes para casa para dar a los participantes	101

Larriba, Jaume

Límits : programa d'actuació preventiva familiar de la transgressió i del consum de drogues en menors i joves que passen pel circuit de la justícia juvenil

Text en català, resum en castellà

I. Duran, Antoni M. II. Catalunya. Departament de Salut III. Catalunya. Departament de Justícia

IV. Títol

1. Drogoaddicció – Prevenció 2. Joves – Consum de drogues – Prevenció

613.83:615.851

Autors: Jaume Larriba*, Antoni M Duran*

Han col·laborat en el procés d'elaboració: Marina Cerdà**, Mònica Díaz**, Maria Estrada***, Cristina García**, M Carmen García**, Andreu Estany**, M Teresa Saiz**, Esther Sans**, Charo Soler**

* Promoció i Desenvolupament Social

** Departament de Justícia

*** Departament de Salut

© Generalitat de Catalunya

Edita: Departament de Salut.

Disseny gràfic: Joana López Corduente.

Impressió: Migraf Digital S.L

Primera edició: desembre 2009

Tiratge: 300 exemplars

Dipòsit legal: B-47329-2009

Pròleg

En diferents estudis s'ha pogut constatar la relació entre els consums de drogues i la conducta transgressora. No és poc freqüent observar que un consum de drogues pugui tenir un paper desencadenant de conductes antisocials, que les potencii o ambdues coses alhora.

Entre el conjunt de variables que incideixen de forma determinant en aquestes conductes de risc, destaquen els entorns familiar i socioeconòmic, i les característiques individuals. Respecte a l'entorn, se sap que un context normalitzador o permissiu del consum, en l'etapa adolescent, pot afavorir que el menor o el jove estructurí una manera d'entendre la vida i d'actuar amb més riscos, pel que fa a la seva salut i a la integració social. L'adolescència és un moment vital de descoberta i creixement, amb una tendència a la impulsivitat i a la necessitat de posar a prova els límits (els propis i els de l'entorn); d'aquí ve la importància que l'adult pugui establir-los de forma clara, sense malmetre les relacions.

Entre els menors i els joves que entren en els circuits de Justícia Juvenil, s'hi observa una prevalença elevada de problemàtiques relacionades amb els trastorns mentals i el consum de drogues. Per tant, la necessitat de donar suport i assessorament a les famílies i als professionals que estan en contacte amb aquests menors va determinar que, en el marc de l'acord de col·laboració entre els departaments de Salut i de Justícia, es desenvolupés un model d'intervenció per a la prevenció i l'abordatge dels problemes derivats dels consums de drogues, dins de les actuacions de la justícia juvenil a Catalunya.

El programa Límits és un model d'intervenció psicoeducatiu adreçat als pares amb fills atesos als serveis de Justícia Juvenil. El seu desenvolupament i els resultats obtinguts són fruit de l'experiència i el treball de més de quinze professionals i vint pares i mares, als quals agraïm el seu esforç i la seva participació que, ben segur, ha estat imprescindible per ajustar els continguts d'aquest programa a les necessitats reals viscudes a l'hora d'afrontar situacions difícils en la convivència entre pares i fills.

Esperem que aquesta intervenció sigui d'utilitat als professionals per ensenyar als pares i mares les maneres més positives de situar-se davant dels conflictes, negociar-ne els límits i les recompenses, i saber transmetre expectatives encoratjadores i afecte.

Antoni Plasència i Taradach
Director general de Salut Pública

Jordi Samsó i Huerta
*Director general d'Execució Penal
a la Comunitat i de Justícia Juvenil*

Presentació

Tant des de l'àmbit de la prevenció de les drogodependències (estudis sobre factors de risc i protecció per a l'ús de drogues), com des de l'àmbit de la justícia (estudis sobre la reincidència en menors i joves), resulta clar que la família constitueix un factor clau per predir i per prevenir la conducta dels fills. En funció del comportament dels seus membres i de la manera d'educar els fills, la família pot esdevenir el principal factor de protecció, o ser un important factor de risc per als menors i joves. Per tant, l'entorn familiar hauria de ser un objectiu inqüestionable d'intervenció preventiva, tant amb relació a l'ús de drogues com a d'altres conductes problemàtiques, especialment si tenim en compte la seva interrelació freqüent.

És per això que, des de la Subdirecció General de Drogodependències, hem impulsat l'organització de diversos recursos preventius universals adreçats als professionals que treballen amb pares i mares en contextos normalitzats. Tot i això, conscients de la manca de recursos per afrontar els consums de drogues, quan ja constitueixen un problema, hem volgut impulsar i mantenir projectes com el que teniu a les mans, que, amb la col·laboració i la implicació imprescindible del Departament de Justícia, ens ha permès comptar amb una eina pràctica que, durant vuit sessions, orienta les respostes dels professionals envers els pares i mares.

Des de la Subdirecció General de Drogodependències, volem agrair la seva col·laboració a totes les persones que han participat en l'elaboració d'aquest programa i esperem que la seva publicació ajudi els professionals en el desenvolupament de la seva tasca i en la millora de la seva activitat.

Joan Colom i Farran
Subdirector general de Drogodependències
Departament de Salut

[límits]

FONAMENTS I ORIGEN
DEL PROGRAMA



Fonaments i origen del programa

Entrenament familiar en habilitats educatives

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

Diversos estudis indiquen que aquesta mena de programes pot aportar beneficis significatius als nens i adolescents amb dificultats d'adaptació social, i també als seus pares (amb la millora del clima familiar i l'augment de la percepció d'auto-eficàcia educativa, entre altres elements). A més, sembla que els seus efectes positius es generalitzen en altres entorns i perduren al cap del temps.

A diferència dels programes de prevenció universal, destinats a grups sencers de població que no han estat identificats anteriorment com a exposats a un risc particular, els programes de prevenció selectiva pel que fa a l'abús de drogues o altres problemes de conducta s'adrecen a segments de la població delimitats en funció de la seva exposició a un major nombre de factors de risc, com ara els adolescents amb problemes d'adaptació social, els que fracassen a l'escola o els que comencen a fumar, beure o consumir altres drogues abans de l'edat en què se solen presentar aquestes conductes en la població general. Els programes de prevenció selectiva consumeixen més recursos i tenen una cobertura menor que els universals, però com que s'adrecen a persones amb més risc de presentar problemes importants, ofereixen a canvi uns beneficis potencials molt grans.

Origen del programa

El programa LÍMITS és una proposta estructurada d'intervenció preventiva de caire selectiu amb grups de famílies de joves que passen pel circuit de la justícia juvenil. S'emmarca en l'acord de col·laboració entre el Departament de Salut a través de la Subdirecció General de Drogodependències i el de Justícia per al desenvolupament d'un model d'intervenció per prevenir i tractar els problemes derivats del consum de drogues en les actuacions de justícia juvenil a Catalunya.

A més, el programa LÍMITS deriva del programa PROTEGO d'entrenament familiar en habilitats educatives per a la prevenció de les drogodependències, desenvolupat fa uns anys per l'associació Promoció i Desenvolupament Social (PDS), del qual constitueix una adaptació per a la seva utilització en l'àmbit de la justícia juvenil.

L'adaptació del programa original per donar lloc al programa LÍMITS ha estat realitzada per l'associació PDS, i ha comptat amb la col·laboració de tècnics del Servei d'Execució de Mesures i del Servei de Mediació i Assessorament Tècnic de la Direcció General d'Execució Penal a la Comunitat i de Justícia Juvenil (Departament de Justícia). El procés d'adaptació que ha donat lloc al programa Límits ha comportat la revisió en profunditat dels continguts de treball del programa original i l'adequació dels seus elements informatius, els exemples i els exercicis, a les necessitats de la població a la qual va destinat el nou programa. També s'han modificat alguns elements dels fonaments teòrics del programa, els annexos i la informació relativa als temps orientatius previstos per realitzar les diferents activitats de cada sessió, a més de l'ordre de realització de dues de les sessions. Cal esmentar que l'aplicació preliminar del programa dins del procés d'adaptació ha permès constatar-ne la viabilitat en el context al qual va destinat i l'acceptació favorable per part de la població amb què s'ha treballat.



[límits]

FITXA TÈCNICA I ORIENTACIONS
PER APLICAR EL PROGRAMA



Fitxa tècnica i orientacions per aplicar el programa

Finalitat

Reforçar la funció educativa de les famílies dels menors i dels joves que passen pel circuit de la justícia juvenil, per tal d'evitar o limitar l'ús de drogues i la reincidència en la transgressió de les normes per part dels fills.

Estratègia d'intervenció

Establiment de competències (entrenament familiar en habilitats educatives).

Context d'aplicació

Familiar (pares i mares).

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

Selectiu.

Grup destinatari

Famílies amb fills que han fet transgressions que els han portat a entrar en el circuit de la justícia juvenil.

Duració del programa i nombre de sessions

Dos mesos (vuit sessions).

Materials

El manual amb informació sobre el programa, les instruccions detallades per impartir les sessions, el qüestionari de valoració dels participants i les fitxes que es donen als pares com a recordatori dels continguts informatius clau de les sessions.

Característiques dels monitors

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

El monitor principal ha de tenir un coneixement profund del programa, dominar les tècniques d'intervenció en grup i de treball amb famílies, tenir experiència de treball amb adolescents i joves, i disposar de coneixements sobre les drogues i la prevenció de les drogodependències. Idealment hauria de tenir formació i experiència pràctica en l'àmbit de la psicologia, tot i que també poden fer aquesta funció altres professionals, com ara pedagogs, educadors o treballadors socials. El monitor auxiliar pot ser un professional amb menys experiència i coneixements.

Nombre de participants en cada sessió

De dotze a quinze participants. Els grups més petits limiten les possibilitats d'enriquiment per mitjà de les experiències dels altres participants i incrementen el cost relatiu de l'aplicació del programa. D'altra banda, amb més de quinze persones es fa difícil controlar el grup i les sessions, s'hi excedeix sovint el temps previst per als exercicis i els participants veuen reduïdes les seves oportunitats d'intervenció i pràctica.

Altres aspectes metodològics

- **Participació del pare i de la mare.** Sempre que sigui possible, és molt recomanable que ambdós participin en el programa i sense establir torns entre ells (és a dir, el pare i la mare haurien d'assistir a totes les sessions).
- **Deures per a casa.** Cada sessió del programa inclou una o més tasques que els participants han de fer fora del lloc on s'imparteixen les sessions. Aquests deures entre sessions són un element de generalització i pràctica (en situacions reals) de les habilitats apreses a les sessions. La realització d'aquestes tasques es revisa i es comenta a l'inici de cada sessió.
- **Creació d'un clima de treball adequat.** És important propiciar un clima formal, però alhora distès, que afavoreixi l'expressió franca de problemes de conducta dels fills i de dificultats personals en la seva educació, i també la participació activa en els exercicis de discussió i representació de papers. En aquest sentit, convé suggerir el tutejament entre els membres del grup i proporcionar-los etiquetes identificadores amb el nom de pila de tots els participants, compresos els monitors. Això facilita la comunicació i contribueix a crear una xarxa de suport mutu entre els participants. En la mateixa línia, es recomana que a la sala on s'imparteix el programa hi hagi begudes i galetes a disposició dels participants.

Activitats que es realitzen a les sessions

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

Objectius generals del programa

- Millorar la quantitat i la qualitat de la comunicació familiar.
- Augmentar la qualitat de les relacions familiars.
- Disminuir la freqüència i la intensitat del conflicte familiar.
- Enfortir els lligams entre pares i fills i la vinculació dels fills a la família.
- Capacitar els pares per establir normes de conducta dels fills, clares i coherents.
- Millorar el seguiment i la supervisió de la conducta dels fills.
- Augmentar la utilització de mètodes de disciplina positiva per part dels pares.
- Augmentar l'ús d'estratègies de resolució de problemes en l'educació dels fills.

Contingut de les sessions

El currículum del programa s'imparteix al llarg de vuit sessions de dues hores de duració cadascuna, amb una freqüència setmanal.

La taula següent presenta els continguts de cada sessió:

Sessió	Títol	Contingut
1	Aprendre a definir objectius de canvi de conducta dels fills	Presentació del programa i dels participants Funcions de la família Objectius de l'educació dels fills Definir objectius de canvi de conducta
2	Habilitats de comunicació	Freqüència de converses i dificultats per parlar amb els fills Afavorir i millorar la comunicació amb els fills Habilitats comunicatives Crítiques constructives
3	Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars	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	Establiment de normes i límits	Sentir i necessitat de les normes i els límits de conducta Estils educatius i interiorització de normes per part dels fills Pautes per establir i comunicar normes i límits Reforçar el compliment de les normes
5	Supervisió, sancions i vinculació familiar	Millorar la supervisió de la conducta dels fills Pautes per castigar amb seny i comunicar sancions als fills Les bones relacions ajuden a complir les normes Compartir, decidir i fer coses plegats
6	Resolució de problemes	La resolució de problemes en l'educació dels fills La precipitació i la ira dificulten la resolució de problemes Altres punts d'interès per fer front als problemes de conducta Resolució de problemes de conducta
7	Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues	Transmissió de normes sobre temes sensibles Normes familiars sobre el tabac, l'alcohol i les altres drogues La por a parlar de drogues amb els fills Continguts i actituds per parlar amb els fills sobre drogues
8	Seguiment	Revisió de l'aplicació a la vida real de les habilitats apreses Conclusions i valoracions dels participants Tancament del programa

Estructura de les sessions

Les sessions del programa s'imparteixen seguint l'esquema següent:

1. Benvinguda als participants.
2. Revisió de la realització de les tasques per a casa.
3. Presentació dels objectius de la sessió.
4. Desenvolupament dels continguts, alternant la presentació d'informació per part del conductor del grup amb la realització d'exercicis de discussió i d'assaig de conducta (*role-playing*).
5. Presentació de les tasques per a casa corresponents a la sessió.
6. Tancament de la sessió, tot lliurant als participants un full amb els punts bàsics tractats i anunciant el 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 pel fet que no hi ha deures per revisar) i de manera més significativa en la vuitena sessió, en què no hi ha aportació de continguts informatius nous.

Les instruccions per impartir les vuit sessions es presenten agrupades en dues seccions diferenciades. La primera informa sobre l'equipament necessari per impartir la sessió, els fonaments que justifiquen la seva inclusió en el programa i els objectius específics que persegueix. La segona secció conté la informació per portar a terme la sessió: els continguts que cal explicar, les instruccions per realitzar els exercicis i les tasques per fer a casa. Ambdues seccions contenen diferents apartats, precedits d'ícones per facilitar-ne la identificació ràpida.

A més, els apartats de la secció relativa a la realització de la sessió informen del temps previst per dur-los a terme. Aquesta informació s'expressa amb unes xifres a la dreta de les pàgines. La primera xifra, entre parèntesi, indica els minuts previstos per impartir aquella activitat en particular, mentre que la segona xifra, entre claudàtors, indica els minuts que es preveu que hauran passat des de l'inici de la sessió fins a l'acabament d'aquell apartat o activitat.

Significat de les icones identificadores dels apartats de les sessions



Equipament necessari



Fonaments de la sessió



Objectius específics de la sessió



Instruccions per donar la benvinguda als participants



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



Informació per explicar als pares



Exercici de discussió en grup



Exercici d'assaig de conducta (*role-playing*)



Llista d'elements informatius que cal presentar als pares



Deures per als pares (per practicar a casa les habilitats apreses a la sessió)



Instruccions per al tancament de la sessió

Dubtes que poden sorgir en l'aplicació del programa

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

Aquest és un programa orientat essencialment a l'aprenentatge d'habilitats, i no pas a la introspecció, l'intercanvi de vivències o la discussió com a font de coneixement. En conseqüència, l'actitud dels conductors durant les sessions ha de ser directiva, però alhora empàtica i amable. A tal fi convé mostrar-se natural; parlar de manera segura, clara i concisa; usar el "nosaltres" en comptes del "jo"; mantenir contacte visual amb els participants; tenir cura de l'expressió corporal i combinar una actitud general serena i tranquil·la amb un cert grau d'entusiasme durant la realització dels exercicis.

2. Cal memoritzar la informació que s'ha de transmetre als pares?

No, no cal, i fer-ho podria ser contraproductiu. Òbviament, els monitors han d'estar ben familiaritzats amb el programa i els seus continguts abans d'iniciar-ne l'aplicació. També és convenient revisar i preparar a fons cada sessió abans d'impartir-la. Però el conductor ha de transmetre la informació al grup amb les seves pròpies paraules, tot adaptant les expressions al nivell de comprensió dels pares. En definitiva, ha d'explicar els continguts informatius,

però no enumerar-los, la qual cosa tampoc no seria possible en tots els casos. Així, un dels exercicis de la setena sessió dona per fet que el conductor del grup té prou coneixements sobre el tema per respondre adequadament a les preguntes improvisades que formulin els participants.

3. Cal ser molt estrictes en la gestió del temps assignat a les activitats?

El temps proposat per realitzar les diferents activitats de cada sessió és orientador, i es basa en fonaments racionals i en l'experiència adquirida en l'aplicació preliminar d'aquest programa i del programa original del qual ha estat adaptat. Aquesta informació s'ha d'utilitzar per ajudar a gestionar el temps disponible i evitar desviacions prou importants que impedeixin reajustar el temps en les restants activitats de la sessió, però no per fer-ne un ús rígid i estricte.

4. Què s'ha de fer si un participant dificulta la participació dels altres?

Si algú dificulta la participació dels altres membres del grup cal recórrer a la utilització de les tècniques habituals en aquestes situacions, com ara, ignorar sistemàticament les seves conductes distorsionadores, reforçar les aproximacions cap a la conducta adequada per part d'aquella persona, tenir compte de no reforçar la conducta que es vol evitar, etc. Si la situació ho requereix, es poden recordar a la persona les normes de participació en el programa, 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.

5. Com estimular la participació dels assistents?

Els pares que participen de manera activa en les activitats de les sessions tenen més oportunitats de millorar les seves habilitats educatives i d'assolir els objectius del programa. Per estimular la participació podeu usar els mètodes següents: a) expliqueu el sentit de les activitats que s'hi proposen; b) raoneu la importància de participar de manera activa en les activitats i els inconvenients de no fer-ho; c) reforceu la participació (la mirada, els elogis i les expressions d'assentiment són maneres adequades de reforçar conductes); d) recordeu el compromís assumit a la primera sessió mitjançant l'acceptació de les normes del programa, una de les quals implica adoptar una actitud i un comportament participatiu en les discussions en grup i a la resta d'exercicis; e) sol·liciteu directament l'opinió o la intervenció de les persones que no acostumen a participar espontàniament.

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

L'assaig de conductes amb la representació de situacions és un element clau per a aprendre i millorar moltes de les habilitats educatives que es treballen

en aquest programa. La realització d'aquests exercicis pot ser més profitosa si es tenen en compte les consideracions següents: a) treballeu situacions versemblants; b) expliqueu el fonament d'aquesta mena d'exercicis: millora de l'execució de determinades habilitats en la vida real, practicant-les en situacions imaginàries (representades) i protegides (fer-ho *malament* no té conseqüències negatives i ajuda a fer-ho millor en situacions reals); c) centreu-vos en la millora d'un o dos aspectes de la conducta cada vegada; d) avanceu en la millora de la conducta assajada per aproximacions graduals, reforçant en cada intent els progressos assolits; e) si l'execució d'un participant és molt deficient i no millora amb el *feedback* que se li facilita, incorporeu procediments d'imitació de models abans que la persona torni a assajar la conducta. Un participant més eficient (o bé el conductor del grup o el monitor auxiliar) pot fer la funció dels models a imitar.

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

L'assignació de tasques per realitzar fora del lloc on s'imparteixen les sessions és un element important d'aquest programa, atès que contribueix a la generalització, en situacions reals, de les habilitats apreses a les sessions. Quan un participant no fa els *deures*, convé que: a) indagueu els motius que li ho han impedit o que li ho dificulten i que l'ajudeu a trobar-ne solucions, si escau; b) li torneu a explicar el sentit i la utilitat dels *deures* per fer a casa; c) li recordeu que una norma de participació en el programa és l'obligació d'adoptar una actitud participativa i col·laboradora, practicant a casa les habilitats apreses a les sessions i compartint amb el grup les experiències que se'n derivin; d) li expliqueu que l'incompliment de les normes del programa (en aquest cas, no fer els *deures* a casa) representa un perjudici per al conjunt del grup i no només per a la persona que les incompleix; e) reforceu en cada sessió el compliment de l'obligació de fer els *deures* i remarqueu l'esforç i la responsabilitat que això implica.

S E S S I Ó

APRENDRE A DEFINIR
OBJECTIUS DE CANVI
EN LA CONDUCTA
DELS FILLS

[1]



Aprendre a definir objectius de canvi en la conducta dels fills



EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

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



OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(10') [10']

Saludeu els participants amb naturalitat i cordialitat a mesura que hi arribin. Demaneu-los el nom i els cognoms (anoteu-los al registre d'assistència) i doneu-los una etiqueta amb el nom, demanant que se la posin. Tot seguit, convideu-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure.



PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA

(8') [18']

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

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

Després de les presentacions, els monitors presenten el programa, tot comentant que "l'educació dels fills és una tasca difícil. Els mestres, per exemple, han d'estudiar tres o quatre anys a la universitat per aprendre el seu ofici, però ningú no ens ensenya a fer de pares, tot i que el paper educatiu de la família és tant o més important que el de l'escola. Aquestes sessions estan adreçades a ensenyar els pares a fer front a algunes de les dificultats en l'educació dels fills".

"Vostès comparteixen el fet que els seus fills han tingut conductes que han comportat l'obertura d'expedients per part del Departament de Justícia. Però, alhora, també tenen en comú un interès per ajudar a modificar i evitar aquests comportaments conflictius dels seus fills. Tanmateix, cal que tinguin clar que la seva participació en aquestes sessions no comportarà beneficis judicials respecte a la causa que tinguin oberta els seus fills amb la Justícia, tot i que és d'esperar que els ajudi a evitar problemes futurs".

"L'adolescència és una etapa de canvis que sovint comporten que els fills manifestin canvis d'humor, contradiccions, cansament, desobediència, rebel·lia, etc. Però, de vegades, aquests comportaments van més enllà de les manifestacions pròpies de l'edat i inclouen actituds violentes, consum de drogues i altres conductes no normatives, que fan necessari un major seguiment del comportament dels fills per part dels pares".



CARACTERÍSTIQUES DE LES SESSIONS

(10') [28']

Expliqueu breument les característiques del programa:

- **Dates i horari** de les sessions. Insistiu en la puntualitat i en el fet que, si algú arriba tard, perjudica tot el grup i no només ell mateix. Doneu als participants un full de recordatori de les dates i l'horari de les sessions.
- **Contingut de les sessions**
 1. Avui ens coneixerem una mica i parlarem d'allò que ens preocupa de l'educació dels fills.
 2. El pròxim dia parlarem d'algunes de les dificultats per comunicar-nos amb els fills i amb altres membres de la família i aprendrem a fer front a aquestes dificultats.
 3. En la tercera sessió practicarem diverses maneres de millorar les relacions a la família i evitar discussions i conflictes.
 4. En la quarta tractarem de com fer més efectives algunes normes familiars de convivència i com establir límits al comportament dels fills.
 5. En la cinquena aprendrem a conèixer millor què fan els fills, a més de com sancionar-los, de manera sensata i efectiva, quan incompleixen les normes i com vincular-los més estretament a la família.
 6. En la sisena aprendrem algunes estratègies per resoldre els problemes que es presenten en l'educació dels fills.
 7. En la setena aprendrem a negociar i portar a la pràctica les normes familiars en relació amb punts conflictius, com ara el consum de drogues per part dels fills.
 8. Finalment, en la vuitena sessió revisarem i analitzarem conjuntament l'experiència d'aplicar a la vida diària les coses que hagin après al llarg de les sessions anteriors.

Expliqueu-los que en cada sessió aprendran alguna habilitat pràctica, útil en l'educació dels fills, i que al final de cada sessió se'ls proposarà que practiquin a casa alguna de les coses apreses aquell dia. Aquests deures per fer a casa són molt importants a l'hora d'aprendre a fer front a les dificultats educatives.

En aquest punt convé deixar clar als participants que aquestes sessions estan dissenyades com un recorregut d'aprenentatges pràctics, que és molt important que es posin en pràctica de manera continuada, sense esperar a fer-ho un cop s'acabi el programa.



(5') [33']

- **Demaneu als membres del grup què opinen de la proposta: pensen que aquests continguts seran apropiats? s'esperaven això? voldrien tocar algun altre tema?**



NORMES DE FUNCIONAMENT DEL PROGRAMA (10') [43']

Expliqueu als participants que és molt important que no es limitin a escoltar i que s'espera d'ells que participin activament i que comentin els seus punts de vista. Digueu-los també que en totes les sessions hi haurà debats i exercicis per posar en pràctica el que es va aprenent. Això fa que sigui imprescindible respectar algunes regles. Doneu a cada assistent un full amb les normes de participació en el programa. A més, en comentar-les, podeu anotar-les a la pissarra.



NORMES DE PARTICIPACIÓ EN EL PROGRAMA

1. **No comenteu fora del grup les opinions personals dels altres assistents.** Així tothom s'hi trobarà còmode i podrà explicar amb franquesa els seus punts de vista.
2. **Escolteu i respecteu les opinions dels altres, encara que no coincideixin amb les pròpies.** Lògicament, però, podeu expressar el vostre desacord.
3. **Respecteu el torn de paraula.** No intervenueu fins que l'altre hagi acabat de parlar.
4. **Adopteu una actitud i un comportament participatiu i col·laborador.** Tant en les discussions en grup com en els exercicis.
5. **Feu els "deures" per a casa.** Practiqueu-hi les habilitats apreses a les sessions i compartiu amb el grup les experiències que se'n derivin.
6. **Sigueu puntuals i arribeu cinc minuts abans de l'inici de cada sessió.** Comenceu i acabeu les sessions a l'hora prevista.
7. **Assistiu a totes les sessions del programa.** Si hi ha parelles que conviuen, no s'hi val a fer tornos. El compromís de participació és individual.



(2') [45']

- **Demaneu als participants si tenen dubtes. Aclariu-los, si escolta, i demaneu que tothom es comprometin a complir aquestes normes.**



PRESENTACIÓ DELS PARTICIPANTS

(25') [70']

- Demaneu als pares i les mares que es presentin, però d'una manera una mica diferent de l'habitual: cadascú presentarà un altre membre del grup.
- Demaneu que s'agrupin per parelles, procurant que no estiguin formades pels cònjuges o equivalents. Demaneu que cadascú reculli informació sobre l'altra persona: com es diu, quants fills té, quines coses li agraden, etc. Doneu-los 6 o 7 minuts per completar la recollida d'informació.
- Després, demaneu-los un per un que presentin la seva *parella*.



FUNCIONS DE LA FAMÍLIA

(6') [76']

Expliqueu que ara parlarem una mica sobre el paper de la família en l'educació dels fills. Hi ha qui pensa que l'educació és responsabilitat de l'escola. Això és cert, en bona part, pel que fa a l'adquisició d'algunes habilitats (llegir, escriure, etc.) i coneixements (història, matemàtiques, etc.). Tanmateix, hi ha aprenentatges que no es poden fer 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 la llar, estudiar o treballar, etc.) ; i
- en general, tot allò que té a veure amb el fet d'aprendre a viure en societat.

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

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

Moltes de les dificultats que els pares han d'afrontar durant l'educació dels seus fills passen per trobar un punt d'equilibri entre aquestes dues funcions, el control i el suport:

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



OBJECTIUS EN L'EDUCACIÓ DELS FILLS

(1') [77']

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



(17') [94']

- Demaneu als participants que comentin alguns dels problemes que tenen en l'educació dels seus fills. Demaneu-los que parlin de problemes concrets que els preocupen amb relació al comportament dels seus fills a casa o fora, les seves relacions amb ells, etc. Si cal, orienteu la discussió suggerint alguns problemes concrets relacionats amb el fet de buscar una ocupació (feina o escola taller), l'hora de tornar a casa a les nits, etc.
- Escriviu a la pissarra una "llista de problemes de conducta dels fills" i no l'esborreu, ja que s'utilitzarà en l'exercici següent.



DEFINICIÓ DELS OBJECTIUS DE CANVI DE CONDUCTA

(8') [102']

Comenteu que, ara que ja coneixem alguns dels problemes que els preocupen amb relació al comportament dels seus fills, mirarem de definir millor aquests problemes perquè ens ajudin a trobar possibles solucions.

1. Definiu, operativament, el problema i els objectius de canvi

El primer pas per trobar solucions als problemes consisteix a ser molt precisos a l'hora de definir les conductes que els constitueixen i els canvis que voldríem que es produïssin. Per exemple: en comptes de dir "el meu fill no fa res", es pot proposar l'objectiu "vull que es busqui una feina". En comptes de dir "vull que tingui més autodisciplina", es pot plantejar "vull que vagi a l'escola taller cada dia". En comptes de dir "vull que porti una vida més ordenada", podem dir "vull que els dies feiners no torni a casa més tard de les onze". En comptes de dir "voldria que fos més pacífic", podem dir "voldria que no es posés a cridar quan li dic que no a una cosa".

2. Plantegeu objectius assolibles

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

- a. Realistes i adequats.** Així, per exemple, no s'hauria d'impedir que els fills veiessin els seus amics (no és bo privar-los d'una necessitat social), però sí que es pot exigir que un fill adolescent torni a casa a una hora determinada o que no porti amics a casa sense permís dels pares.

b. Observables. Els canvis buscats en la conducta dels fills han de ser observables pels pares, directa o indirectament. Així, no podem veure si el fill està atent a classe, però sí que podem comprovar si dedica algun temps a fer els deures a casa, o podem preguntar al centre sobre la conducta del fill, si falta algun cop, etc.

c. Mesurables. És a dir, s'ha de poder saber si s'han assolit o no. Per exemple, si volem que el fill arribi més d'hora a casa, cal determinar l'hora màxima de tornada.



(15') [117']

- Repasseu, amb la participació del grup, la "llista de problemes de conducta dels fills" anotada a la pissarra i proposeu la redacció d'objectius de canvi de conducta que compleixin les condicions descrites.
- Discutiu, entre tots, dos o tres problemes de la llista.
- Després, demaneu a cadascun dels participants que defineixi de nou els objectius de canvi de conducta per als seus fills: "qui ha proposat aquest problema? quins objectius de canvi podria proposar?"



DEURES PER A CASA

(2') [119']

1. Demaneu als participants que pensin quins són els dos o tres canvis més importants que cadascú voldria que fessin els seus fills. Digueu-los que, quan ho facin, tinguin en compte tot allò que han après avui.
2. Demaneu-los que pensin què podrien fer ells per ajudar els fills a fer aquests canvis.
3. Demaneu-los que identifiquin un punt positiu dels seus fills, o bé alguna cosa que els agrada fer plegats i que solen fer de tant en tant.

Recordeu-los que tot això es comentarà durant la sessió següent.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

(1') [120']

Repartiu als participants una còpia del full d'informació resumida de la sessió i dels deures per a casa. Anuncieu el tema de la sessió següent i acomiadeu el grup, tot agraint-los l'assistència i la participació i demanant que col·laborin essent puntuals. Demaneu-los que, abans de sortir, deixin l'etiqueta amb el seu nom damunt la taula.



S E S S I Ó

[2]

HABILITATS DE
COMUNICACIÓ





EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

L'adolescència és una etapa que comporta un cert distanciament dels pares; els adolescents tenen una major necessitat d'intimitat i sorgeixen conflictes interns que sovint dificulten la comunicació amb els pares. L'existència d'una bona comunicació familiar contribueix a tenir unes relacions familiars satisfactòries i és un factor de protecció envers l'adopció de conductes problemàtiques.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(5') [5']

Saludeu els participants a mesura que hi arribin, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demaneu-los que es posin l'etiqueta amb el nom.

Agraïu-los el fet d'arribar a l'hora o, altrament, recordeu-los que una de les normes del programa és arribar cinc minuts abans de l'inici de la sessió, tot explicant de nou el sentit i la importància d'aquesta norma i encoratjant el grup a complir-la.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(20') [25']

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

Recordeu els temes tractats en la sessió anterior i reviseu la realització de les tasques per a casa assignades en la sessió anterior: les han fetes? com els hi ha anat? si no les han fetes, quin ha estat el motiu? etc. Reforceu els qui les hagin fetes (tot agraint-los la col·laboració i reconeixent-los l'esforç realitzat) i encoratgeu els qui no perquè les facin, recordant-los el seu sentit (el transferiment a la vida real d'allò que han après a les sessions). Aclariu els dubtes puntuals, si n'hi ha.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [26']

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



PARLEM PROU AMB ELS FILLS? DE QUÈ PARLEM? QUINES DIFICULTATS TROBEM?

(1') [27']

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



(15') [42']

- **Formuleu al grup les preguntes següents:**
 1. L'últim cop que van tenir una conversa amb els fills, de què van parlar?
 2. Quines dificultats troben per parlar amb els fills?
 3. Quins temes troben que són més difícils de parlar amb els fills? Per què?
 4. Durant els darrers tres mesos, han parlat alguna vegada amb els fills sobre:
 - a. La relació amb els seus amics (o amb un de concret)?
 - b. Alguna cosa relacionada amb el tabac, l'alcohol o altres drogues?
 - c. Què fan quan surten amb els seus amics?
 - d. Alguna cosa relacionada amb els estudis o la feina?
 - e. Les relacions sexuals o alguna cosa relacionada? (p. ex.: preservatius)
 5. Els sembla important parlar d'aquests temes amb els fills?

Expliqueu-los que alguns temes, sovint importants, són més incòmodes o més difícils de tractar amb els fills que altres i costa rebre'n informació significativa per part d'ells: què pensen de debò? què senten? què els atreu? què els fa por? de què dubten? etc. Per tant, és més difícil orientar-los en la presa de decisions relatives a aquests temes.



COM AFAVORIR I MILLORAR LA COMUNICACIÓ AMB ELS FILLS?

(5') [47']

Assolir una comunicació fluida i una relació d'intimitat i confiança amb els fills depèn, en bona part, de la conducta dels pares. Bàsicament, cal que observeu els aspectes següents:

1. **Establiu rutines comunicatives mínimes**, com ara que saludin quan arriben a casa, que diguin bon dia i bona nit, que avisin quan surten de casa, que diguin on van i quan preveuen tornar, etc.
2. **Trobeu espais i oportunitats per parlar**. Sobre això convé que us pregunteu si teniu un temps i un espai per parlar habitualment amb el vostre fill. Hi ha algun moment en què estigueu especialment accessibles per a ell? Quan?
3. **Feu que els fills se sentin escoltats**. Mostreu interès pel que diuen i per les coses que els interessin o els preocupen. Deixeu-los parlar sense interrompre'ls i sense donar-los consells immediatament. És convenient que parafrasegeu allò que us han dit per comprovar si heu entès bé el missatge i que mostreu atenció amb la mirada, la postura, la distància, etc.

4. **Incorporeu la imaginació i el sentit de l'humor (no la ironia) a les converses.** Això pot alleugerir la tensió, però cal tenir en compte que els adolescents sovint interpreten malament les al·lusions directes, encara que la intenció sigui positiva.
5. **Demostreu als fills que poden expressar les seves inquietuds, opinions i sentiments sense ser menystinguts ni ridiculitzats,** tant pel que fa a coses banals (música, roba, etc.) com importants (amics, parella, sexualitat, estudis, drogues, etc.). Eviteu fer comentaris com ara: "això et passa per beneit!" "a tu et sembla que això és normal?" o "aquesta música és horrorosa!" "Com pot agradar-te!".
6. **Preneu la iniciativa,** bé fent preguntes als fills o bé parlant-los de vosaltres i les vostres coses, sense allargar-vos gaire. Per exemple, en tornar de la feina, el pare comenta al fill "Avui he tingut un dia molt dur perquè (...). I a tu, com t'ha anat? Què has fet avui?".



HABILITATS COMUNICATIVES

(2') [49']

Fer de pares i mares és més fàcil si ambdós saben comunicar-se adequadament i es donen suport mutu en l'esforç d'educar els fills. El primer pas per treballar plegats i afavorir una bona comunicació familiar (entre pare i mare i entre pares i fills) consisteix a tenir habilitats comunicatives per parlar i escoltar. Això implica:

- a. que cadascú identifiqui els seus punts forts i els febles;
- b. que establi objectius personals de canvi en relació amb aquests punts;
- i
- c. que iniciu un canvi efectiu de conductes orientat a la millora d'aquestes (tot augmentant-ne els punts forts i reduint-ne els febles).

En aquest sentit és important tenir en compte que la nostra conducta i la manera de comunicar-nos influeix en les respostes que obtenim dels altres, incloent-hi els fills.



(15') [64']

- **Llegiu la llista d'hàbits comunicatius positius anoteu-los a la pissarra i demaneu als participants que pensin si els apliquen amb els fills i la parella.**
- **En acabar, demaneu que cadascú pensi en quins hàbits s'hauria d'esforçar més a l'hora d'aplicar-los i que seleccioni els dos que consideri més importants.**
- **Convideu els participants a fer públics els hàbits que han seleccionat. Animeu-los a que els posin en pràctica des d'avui, sense oblidar, però, tota la resta.**



LLISTA D'HÀBITS COMUNICATIUS POSITIUS

Quan parlem

1. Definim clarament el motiu de conversa o de preocupació ("*no has anat al taller*", "*t'han tornat a fer fora*") i què esperem que faci l'altra persona ("*no posis el volum de la televisió més alt del 3*" i "*no portis amics a casa*", en comptes de "*porta't bé mentre som fora*").
2. Tractem un sol tema cada vegada, sense barrejar-los.
3. Ens centrem en el present, sense remoure el passat.
4. Utilitzem la primera persona per referir-nos al problema, explicant com ens sentim: "*Estic molt preocupat perquè no fas cas de la normativa del centre*".
5. Comprovem si l'altra persona ens entén. Si no ens ha entès bé, tornem a explicar-li el mateix amb altres paraules.
6. Animem l'altra persona perquè doni el seu punt de vista o opinió.

Quan escoltem

1. Escoltem l'altra persona amb atenció.
2. Expressem que prestem atenció, assentint amb el cap, mirant 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'hàgim 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 (...)*".



(15') [79']

- Llegiu la llista d'hàbits comunicatius negatius i anoteu-los a la pissarra, tot demanant als membres del grup que pensin si són aplicables a cadascun d'ells.
- En acabar, demaneu que cadascú pensi quins d'aquests hàbits negatius acostuma a tenir i que seleccioni els dos que consideri més important evitar.
- Convideu-los a fer públics els hàbits seleccionats i animeu-los a abstenir-se'n.



LLISTA D'HÀBITS COMUNICATIUS NEGATIUS

Quan parlem

1. Generalitzem ("tu sempre...", "tu mai...", "ni estudies, ni ajudes a casa, ni res").
2. Critiquem la persona en comptes de la seva conducta. Per exemple, diem: "ets un gandul", en comptes de dir "has arribat de matinada i després no t'has pogut aixecar a l'hora per anar al taller".
3. Cridem i aixequem la veu per fer-nos sentir.
4. Acusem, culpem, insultem, avergonyim, amenacem, retraiem, ridiculitzem: "acabaràs amb mi", "ximpleries, no saps què dius..."
5. Endevinem, pressuposem: "ja sé que tu..." o "tu el que voldries és que..."
6. Usem el sarcasme o la ironia: "fins i tot tu ho hauries pogut fer"

Quan escoltem

1. Pensem en altres coses mentre ens parlen (p. ex.: la llista de la compra, la feina, etc.) o intentem posar atenció a dues coses alhora: el que ens estan dient i una altra activitat que requereix la nostra atenció, com ara cuinar, fullejar el diari, mirar el telenotícies, etc.
2. Mostrem impaciència, interrompem i no deixem acabar de parlar.



CRÍTQUES CONSTRUCTIVES

(11') [90']

Una crítica és una opinió sobre una persona, un fet o una cosa. Aquesta opinió pot ser positiva ("ho has fet molt bé") o negativa ("tens un caràcter insuportable"). Moltes vegades, però, la crítica esdevé una generalització, sovint negativa, sobre una altra persona o la seva conducta, sense suggerir-ne cap millora. Aquesta mena de crítica no és gens útil i fins i tot pot ser negativa.

Per sort, hi ha una mena de crítica molt més útil, anomenada crítica constructiva, que consisteix a donar informació a una persona sobre la seva conducta concreta en una situació determinada, comentant-li els aspectes positius i oferint-li suggeriments per canviar-ne els negatius, de manera que pugui ajudar-la a millorar la seva conducta futura davant situacions similars.

Per fer crítiques constructives cal que tingueu en compte els següents punts bàsics:

1. **Recordeu que expressem una opinió.** Per tant, la millor manera de començar és amb expressions com ara: "em sembla", "jo crec", "jo diria", etc.
2. **Comenceu pels aspectes positius.** A tothom agrada que li diguin que ho fa bé. Si comenceu destacant els aspectes positius de l'altra

persona, això farà que estigui més disposada a acceptar-ne els negatius, i així demostreu que no aneu a "enxampar-la". Per exemple: *"Has començat fent-li saber que estàvem satisfets dels canvis que ha fet des que vam parlar amb ell. Crec que això ha estat decisiu per poder parlar també de les coses que encara no ha canviat, sense que s'esverés, com ha fet altres vegades"*.

3. **Descriviu amb precisió la conducta de l'altre, sense posar-li etiquetes.** Es tracta d'ajudar l'altra persona a ser més conscient de la seva conducta. Per tant, els comentaris genèrics no serveixen. Cal precisar. Així, en comptes de dir *"ho has fet millor"* o *"te n'has sortit bé"*, seria millor: *"Ha estat bé que miressis de no aixecar la veu. Només ho has fet un cop. A més, has tractat un únic tema -el fet d'arribar tard-sense barrejar-hi altres qüestions"*.
4. **Proposeu alternatives.** Convé acompanyar la crítica amb suggeriments. Cal, però, descriure de manera clara i precisa la conducta alternativa que proposem. Per exemple: *"Vas fer bé de centrar-te en un sol tema i escoltar la seva versió. Però, en comptes de dir-li que confies que no torni a passar, crec que hauries d'haver estat més precís sobre com espereu que es comporti. Potser podies haver-li dit que esperes que si una altra vegada no pot arribar a l'hora pactada, us truqui abans per telèfon. A tu què et sembla? "*



(25') [115']

Ara practicarem el que hem après avui sobre comunicació:

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



DEURES PER A CASA

(4') [119']

Demaneu als participants que duguin a terme les activitats següents:

1. **Parlar cada dia amb els fills.** Demaneu-los que, d'ara endavant, parlin cada dia uns minuts amb els fills sobre qualsevol tema. Si no ho poden fer en persona (per exemple, a causa d'una separació i els fills viuen amb l'altre pare), que ho facin almenys per telèfon.
2. **Escollir un tema (difícil o important) i fixar una data límit per tractar-lo amb el fill dins dels 30 dies vinents.** Demaneu-los que, des d'ara fins a la sessió que ve, cadascú esculli un tema sobre el qual no hagi parlat mai amb els fills (o ho hagi fet molt poc) i que consideri que fóra bo parlar-n'hi ara. Digueu-los que fixin una data límit per fer-ho (no més enllà d'un mes). Per exemple, la pròxima vegada que anem tots dos sols al futbol.
3. **Revisar cada dia els progressos en la comunicació amb els fills i la parella.** Demaneu als pares que, des d'avui mateix, procurin millorar la manera de formular crítiques i els seus hàbits comunicatius amb els fills i amb la parella, posant especial atenció als dos hàbits que cadascú ha de potenciar més i als dos que més ha d'evitar. Digueu-los que revisin els progressos diàriament, sols o amb la parella.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

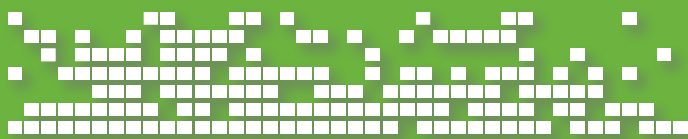
(1') [120']

Doneu als assistents una còpia del full d'informació resumida de la sessió i dels deures per a casa. Acomiadeu el grup anunciant el tema de la sessió següent i agraïu-los l'assistència i la participació. Demaneu-los puntualitat (si escau) i que abans de sortir deixin l'etiqueta amb el seu nom damunt la taula.

S E S S I Ó

REDUCCIÓ DELS
CONFLICTES I MILLORA
DE LES RELACIONS
FAMILIARS

[3]



Reducció dels conflictes i millora de les relacions familiars



EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

La qualitat de les relacions entre pares i fills és un aspecte important que cal treballar en la prevenció de les conductes de risc dels adolescents. Les relacions familiars satisfactòries i la presència de lligams positius entre pares i fills actuen com factors de protecció per a molts problemes, com ara el consum de drogues i les conductes antisocials. Al contrari, les relacions familiars conflictives i la incomprensió paterna cap als fills (en definitiva, la pobresa en les relacions, per escasses o per dolentes) constitueixen factors de risc.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Comprendre la importància d'afavorir les relacions familiars satisfactòries.
- Aprendre maneres de reduir la freqüència i la intensitat dels conflictes familiars.
- Aprendre a expressar i manifestar positivament l'enuig.
- Aprendre a identificar la ira i mantenir-la sota control.

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(5') [5']

Saludeu els participants a mesura que vagin arribant, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demaneu-los que es posin l'etiqueta amb el nom.

Agraïu-los el fet d'arribar a l'hora, recordant que això beneficia tot el grup. Altrament, recordeu-los que una norma del programa és arribar cinc minuts abans de l'hora d'inici de la sessió, tot explicant de nou el seu sentit i encoratjant el grup a complir-la.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(20') [25']

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

Recordeu els temes tractats durant la sessió anterior i reviseu el compliment de les tasques assignades: les han fet? com els hi ha anat? si no les han fetes, quin ha estat el motiu? etc. Reforceu els qui les hagin fetes i encoratgeu els qui no perquè les facin. Aclariu els dubtes i, si escau, recordeu-los alguns punts importants de la sessió anterior.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [26']

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



CONFLICTE FAMILIAR: ORIGEN I IMPORTÀNCIA

(2') [28']

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

És important limitar al màxim la intensitat i la freqüència dels conflictes familiars (entre els pares i entre pares i fills). Si són persistents o molt intensos poden afectar negativament 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?); i

- c) una menor capacitat d'influència i acompanyament dels pares quan els fills tenen dificultats, la qual cosa pot ocórrer molt probablement durant l'adolescència.

La manera de relacionar-se dels pares, entre ells i amb els fills, és també un model de conducta per aquests darrers. Si els pares tenen dificultats per manegar els conflictes, és més probable que els fills també en tinguin. A més, els adolescents amb dificultats per relacionar-se o amb problemes per controlar els impulsos tendeixen a presentar més comportaments conflictius, com ara baralles, no assistència a classe o a la feina, consum de drogues, etc.



LES INTERPRETACIONS CONDICIONEN LA CONDUCTA

(2') [30']

Quan ens sentim molestos per la conducta d'una altra persona, no sempre responem a fets objectius, sinó que sovint reaccionem a la interpretació que fem de la conducta de l'altre (endevinem els seus motius), sense considerar altres possibles motius. D'aquesta manera podem pensar coses com "*ha tornat d'hora a casa, només perquè volia connectar-se a Internet*" i reaccionar d'acord amb aquesta suposició, quan també podríem haver pensat: "*avui ha tornat d'hora, sembla que ha tingut en compte el que vàrem parlar ahir*".

Així doncs, convé fer un plantejament operatiu, i no interpretatiu, de la conducta dels fills. En aquest cas, "ahir vam parlar amb el fill sobre l'hora de tornar a casa" i "avui ha tornat a l'hora" són fets observables i hauríem d'actuar en conseqüència amb aquests fets.



LA NOSTRA CONDUCTA CONDICIONA LA DELS ALTRES

(2') [32']

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

Per evitar-ho, convé posar en pràctica dues estratègies:

1. Apliqueu el que heu après a la sessió anterior sobre hàbits comunicatius positius.
2. Controleu i eviteu les explosions de ràbia.

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



- Demaneu que s'imaginin, tant vívidament com puguin, aquesta situació:

El seu fill sol connectar-se a Internet fins a la matinada. Al matí els pares s'encarreguen de despertar-lo perquè vagi a l'institut. Els costa molt aconseguir-ho, sempre es lleva de mal humor i contesta brusca-ment, la qual cosa genera conflicte.

Dilluns, quan la mare se'n va a dormir li demana que deixi ja l'ordina-dor i que se'n vagi al llit. El fill protesta, però ho fa.

La nit següent es repeteix la mateixa situació, però els pares estan molt cansats i no li diuen res. Al matí és impossible despertar-lo i, després d'intentar-ho uns minuts, la mare acaba dient: "Doncs pitjor per tu. Ja t'ho trobaràs!".

La nit següent passa el mateix de sempre, però aquest cop sí que li diuen que se'n vagi a dormir. El fill aleshores respon amb mal to: "Dei-xeu-me estar! No és problema vostre! No sé perquè us fiquen a la meva vida! No m'havíeu dit que ja m'ho trobaria? Doncs això: és pro-blema meu!".

- Demaneu dos voluntaris per representar i continuar la situació (resposta o reacció del pare o la mare, resposta o reacció del fill, etc.) de la matei-xa manera que ho farien a casa seva, si avui s'hi produís aquesta situa-ció.
- Demaneu al grup que faci aportacions (crítiques constructives) basades en l'estratègia que coneixen fins ara (hàbits comunicatius). Moduleu i centreu l'atenció en un sol aspecte a millorar cada vegada (no més).
- Repetiu l'exercici una o dues vegades, incorporant-hi el(s) suggerim-ent(s).



ELS HÀBITS COMUNICATIUS I LA QUALITAT DE LES RELACIONS FAMILIARS

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

- en comptes de centrar l'atenció de l'altre (p. ex.: del fill) sobre la con-ducta que ens molesta o preocupa, contribuïrem a 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 potser reaccionarà amb provocacions verbals ("*així que penses això? doncs marxaré de casa*", "*a veure si t'atreveïxes*") o no verbals (p. ex.: que marxi donant un cop de porta);
- això ens generarà més irritació i potser castiguem el fill, o deixem ex-plotar la ràbia (cridant per l'escala que no cal que torni, tirant alguna

cosa contra la porta, etc.). També pot ser que no fem res i ens limitem a acumular ràbia;

- llavors, tots plegats acumularem ressentiment i ens distanciem els uns dels altres. Si això passa sovint, o les discussions són molt intenses, els lligams familiars es debiliten i es perd capacitat d'influència sobre els fills.



EL CONTROL DE LA IRA I LES EXPLOSIONS DE RÀBIA (3') [50']

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

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

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



ETAPES DEL MÈTODE D'AUTOCONTROL DE LA IRA

1. Identifiqueu els senyals personals d'alarma.
2. Reconeixeu la irritació i procureu reduir-la.
3. Penseu en les conseqüències de perdre el control.
4. Pregunteu-vos si hi ha algun motiu afegit per sentir-se tan irritat.
5. Intenteu reduir el grau d'irritació.
6. Avalueu la situació i decidiu el següent pas que cal fer.
7. Recompenseu-vos per haver mantingut el control.

1. IDENTIFIQUEU ELS SENYALS PERSONALS D'ALARMA (2') [52']

Abans "d'explotar" i deixar-nos portar per la ràbia, les persones experimentem una sèrie de canvis que podem utilitzar com a senyals d'alarma, si abans els hem identificat. Aquests senyals són semblants per a tothom, però no iguals. Poden ser **pensaments** (p. ex.: "se m'estan inflant els

nassos", "li donaré una bufetada", "se'n fot de mi", etc.), **sensacions** (p. ex.: ganes de donar cops, ganes de fugir, etc.), **conductes manifestes** (p. ex.: cridar, mirar de manera desafiant, atansar-se molt a l'altre, etc.) o **reaccions fisiològiques** (p. ex.: batecs ràpids del cor, tensió muscular al coll, acalorament, etc.).



(8') [60']

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

2. RECONEXEU LA IRRITACIÓ I PROCUREU REDUIR-LA (1') [61']

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



(6') [67']

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

3. PENSEU EN LES CONSEQÜÈNCIES DE PERDRE EL CONTROL:

"SI PERDO EL CONTROL...".



(4') [71']

- Demaneu als pares que comentin les conseqüències de perdre el control sobre el problema i sobre les relacions amb els fills i la parella. Possibles comentaris:

- Tal vegada ens donin la raó (sense pensar que la tinguem). És el que volem?
- Potser l'altre perdi també el control i la situació arribi a ser encara més greu.
- També: modelat negatiu per als fills, distanciament mutu, debilitament dels lligams familiars, pèrdua de capacitat d'influència, etc.

4. PREGUNTEU-VOS SI HI HA ALGUN MOTIU AFEGIT PER SENTIR-SE TAN IRRITAT

(1') [72']

Pregunteu-vos: "*Per què sento tanta irritació? Hi ha alguna raó afegida?* i, si es troba un motiu afegit, digueu-vos a vosaltres mateixos: "*En realitat, estic tan irritat, perquè...*". A més de la discussió, poden haver-hi altres motius que afegixin irritació a la situació o que en siguin la causa principal. Per exemple: rebre un esbronc a la feina, tenir mal de queixal, la derrota del vostre equip per *golejada*, etc.



(4') [76']

- Demaneu als pares que pensin en alguna circumstància que els fa enfadar (a casa, amb els fills, etc.) i que pensin:
 - a) quines coses poden dir o fer i que contribuirien a empitjorar la situació; i
 - b) quines coses poden dir o fer per millorar la situació.

5. INTENTEU REDUIR EL GRAU D'IRRITACIÓ

(2') [78']

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

6. AVALUEU LA SITUACIÓ I DECIDIU EL SEGÜENT PAS QUE CAL FER

(2') [80']

És hora de valorar si s'està en condicions de fer front a la situació sense perdre el control o si, al contrari, tenim força probabilitats de perdre'l. Si la irritació prové només de la discussió actual i, a més, sentim que podem mantenir-la sota control, aleshores podem seguir endavant fent ús dels hàbits positius de comunicació.

En canvi, si la irritació es deguda principalment a altres motius (p. ex.: ens han denegat una prestació econòmica i acaba d'arribar una lletra que no podem pagar a temps) i veiem que podem perdre el control, aleshores cal ajornar la discussió fins que estiguem més calmat. Mentrestant cal fer alguna cosa per reduir la tensió i, quan reprenem la discussió, hi aplicarem igualment hàbits positius de comunicació.



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

7. RECOMPENSEU-VOS PER HAVER MANTINGUT EL CONTROL (1') [85']

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

Expliqueu-los que ara farem un exercici de representació semblant a l'anterior, incorporant-hi el que acabem de comentar sobre l'autocontrol de la ira.



- Mostreu la llista de passos per controlar la ira (anotada a la pissarra) i exposeu la situació següent:
Un noi està escoltant música amb el volum massa alt. El pare (o la mare) està veient la televisió i li demana que baixi el volum, per no molestar els veïns i perquè l'impedeix escoltar el programa. El fill protesta una mica, però baixa el volum. L'endemà es repeteix la situació, però aquesta vegada el pare (o la mare) no diu res. El tercer dia passa el mateix un altre cop i el pare (o la mare) torna a dir al fill que baixi la música. Ara però, el fill contesta, cridant i malhumorat: "*Doncs ahir la tenia igual i no et vas queixar. Serà que no et molesta pas tant! Només ho fas per fer-me la guitza! N'estic fart!*".
- Demaneu que una parella (no real) representi i continuï la situació aplicant el mètode d'autocontrol, dient en veu alta els pensaments i les autoinstruccions.
- Demaneu aportacions al grup (crítiques constructives). Moduleu els comentaris i centreu l'atenció en un únic aspecte per millorar-lo. Repetiu l'exercici fins que l'execució sigui adequada. Repetiu-lo de manera encoberta (pensaments i autoinstruccions).
- Practiqueu tot el grup alhora, en parelles (no reals). Primer en veu alta i després feu que els participants ho comentin i repeteixin fins que surti

bé del tot. Després, repetiu-ho un altre cop de manera encoberta. Invertiu els papers. Mentrestant, els monitors observen les parelles, centrant l'atenció sobre els aspectes que cal millorar (un cada vegada).



RECORDATORI DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(10') [115']

- Demaneu als participants que diguin quines pautes comunicatives positives recorden. El monitor les completarà si és necessari.
- Repetiu el procés amb les pautes comunicatives negatives.



DEURES PER A CASA

(4') [119']

1. **Assaig encobert.** Demaneu-los que, quan estiguin sols, visualitzin amb el màxim detall l'últim cop que van perdre el control en una discussió amb un fill i que hi apliquin de manera imaginària, però tant realista com sigui possible, el mètode d'autocontrol que han après avui, primer en veu alta i després de manera encoberta.
2. Demaneu-los que apliquin **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. Demaneu-los que **segueixin aplicant les consignes de la sessió anterior:**
 - que parlin a diari amb els fills, tenint especialment en compte els hàbits comunicatius positius que es van comentar;
 - que revisin tots els dies els progressos en la comunicació amb la família, que donin i rebin crítiques i hàbits comunicatius, afegint-hi ara el control dels impulsos; i
 - que parlin amb els fills d'un tema important dins dels 30 dies següents.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

(1') [120']

Repartiu als assistents una còpia del full d'informació resumida de la sessió i dels deures per a casa. Anuncieu el tema de la sessió següent i acomiadeu el grup, tot agraint-los l'assistència i la participació.



S E S S I Ó

[4]

ESTABLIMENT DE
NORMES I LÍMITS





EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

L'establiment de normes i pautes de conducta clares i coherents per als fills és un factor de protecció que s'emmarca dins la utilització de mètodes de disciplina positiva (estil educatiu democràtic i enfortidor). Per contra, fer ús de pràctiques educatives molt severes, coercitives o inconsistents constitueix un factor de risc per al consum de drogues i altres conductes problemàtiques, atès que genera conflicte i distància entre els pares i els fills i fa més difícil als pares supervisar la conducta dels fills.



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.

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(4') [4']

Saludeu els pares segons vagin arribant. Convideu-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demaneu-los que es posin l'etiqueta amb el nom.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(15') [19']

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

Recordeu-los els temes tractats durant la sessió anterior i reviseu el compliment de les tasques assignades: les han fetes? sí? no? per què? com els hi ha anat? etc. Aclariu els dubtes i, si escau, recordeu-los alguns punts importants de la sessió anterior.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [20']

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



(5') [25']

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

Heu de preveure la possibilitat que alguns participants no coneguin prou el reglament del futbol. En aquest cas, substituïu aquest exercici i els exemples d'aquest esport per un altre tema, com ara les normes de circulació o qualsevol altre que sigui adequat i conegut per la majoria dels participants.



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, en l'àmbit familiar també és bàsic establir-hi normes que indiquin als fills quins comportaments esperen d'ells els pares, què és acceptable i què no ho és.

A més d'establir-hi normes, cal precisar-ne els límits: fins on es pot arribar, a partir de quin moment ja no és acceptable una conducta, etc. Els límits complementen les normes en la seva funció estructuradora de la conducta.

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



(6') [33']

- Demaneu als participants que diguin algunes de les normes que tenen establertes en la seva família amb relació als fills (p. ex.: l'hora de tornar a casa, l'ús de l'ordinador, la despesa de telèfon, les normes de convivència, etc.).
- Demaneu-los si han precisat uns límits i, en cas afirmatiu, quins són.



ESTILS EDUCATIUS I INTERIORITZACIÓ DE NORMES PER PART DELS FILLS



(4') [37']

- Plantegeu al grup la situació següent: *el vostre fill de 14 anys ha estat sorprès robant un videojoc en una botiga. El propietari ha telefonat a la policia. Heu tornat a casa després de recollir el noi i signar els papers a la comissaria.*
- Demaneu-los què farien? Inicialment, no comenteu les respostes dels participants. Tot seguit, després d'escoltar alguns dels seus comentaris, llegiu les quatre respostes típiques següents i feu els exercicis corresponents.

1. EXERCICI SOBRE PARES AUTORITARIS

*Davant la situació anterior, uns pares **autoritaris** castigarien el fill de manera immediata i molt severa, amenaçant-lo amb càstigs més severes en cas de repetició. Tanmateix, no farien cap referència als motius que fan inacceptable el fet de robar, més enllà d'algunes expressions com ara "quina vergonya!" o "acabaràs a la presó!?", que no esperen resposta. Tampoc no intentarien escoltar el fill ni comprendre els motius que l'han dut a tenir aquesta conducta.*



(5') [42']

- Demaneu als pares quines conseqüències creuen que tindria això sobre el fill.
- Feu-los notar que aquesta resposta ajudaria poc a que el fill interioritzés la norma de no robar. Això sí, potser hauria après que una altra vegada li caldrà prendre més precaucions per no ser descobert.

2. EXERCICI SOBRE PARES SOBREPTECTORS

*Uns pares **sobrepectors** estarien, primer de tot, molt preocupats per saber si havien tractat bé el noi mentre estava retingut. Després indagarien les raons que l'havien dut a robar. Ell potser els diria que se sentia molt malament perquè tots els seus amics tenen aquell joc menys ell, perquè és molt car i a casa no sobren els diners des que el pare és a l'atur. Afligits pel relat, i sentint-se en part culpables, li dirien que els hauria d'haver dit que desitjava tant aquell joc i que se sentia tan malament per això. Potser també comentarien la mala influència que exerceixen sobre el seu fill aquells amics amb qui va i que a ells no els agraden gens! La situació seria molt emotiva i acordarien comprar-li el joc i perdonar-lo. Això sí, "només perquè ha estat la primera vegada!".*



(5') [47']

- Demaneu al grup quines conseqüències pensen que tindria això sobre el fill.
- Feu-los notar que això tampoc no ajudaria el fill a interioritzar la norma de no robar. Se sentirà, però, molt recolzat pels seus pares, els quals, sense voler-ho, estarien afavorint que sigui una persona impulsiva i poc tolerant a les frustracions.

3. EXERCICI SOBRE PARES DESPREOCUPATS

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

rebequeria. Finalment, un dels pares diria a l'altre: "Parla tu amb ell, que jo ja no puc més!". Aquest, fart també de la situació, respondria: "Va, deixa-ho córrer. Ja haurà après la lliçó amb l'ensurt de la comissaria. A més, avui els joves són tots iguals: no respecten res!". Llavors, li aixecarien el càstig, advertint-lo, però, que si torna a passar el mateix, no tocarà l'ordinador en un any!



(5') [52']

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

4. EXERCICI SOBRE PARES "ENFORTIDORS"

Uns pares **"enfortidors"** farien més o menys això: un cop a casa (més tranquils i millor que al carrer o al cotxe, on és difícil parlar cara a cara) mirarien d'esbrinar què ha dut el fill a robar. El deixarien parlar, intentant comprendre els seus motius (enveja, desig molt intens, frustració, avorriments, pressió dels amics, 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, després d'abonar a la botiga l'import de l'objecte robat, exigirien al fill que escrigués una carta de disculpa per a la botiga i que els retornés els diners avançats (en diferents terminis i en funció de les seves possibilitats).



(5') [57']

- Demaneu al grup quines conseqüències creuen que tindria això sobre el fill.
- Feu-los notar que això ajudaria el fill a interioritzar la norma de no robar. Els pares transmeten, alhora, control i suport, afavorint que el fill esdevingui una persona més reflexiva i madura.



DISCIPLINA INDUCTIVA: PAUTES PER ESTABLIR NORMES I LÍMITS ALS FILLS

La disciplina inductiva és una manera d'educar orientada a afavorir que els fills desenvolupin un sistema de valors propi i adoptin conductes coherents amb aquest. Consisteix a aplicar les pautes següents (les podeu anar anotant a la pissarra):

1. ELS PARES TENEN CLARS ELS MOTIUS QUE JUSTIFIQUEN LES NORMES I ELS COMUNIQUEN ALS FILLS, A MÉS DE LES CONSEQÜÈNCIES D'INCOMPLIR-LES. (3') [60']

Les normes es fonamenten en raons que es poden explicar i que les doten de sentit. Si no es troben motius sòlids per justificar-les, aleshores, o bé tenen poc sentit o bé són poc importants. Per tant, no són arbitràries ("perquè sí") i no es basen en l'autoritat ("perquè t'ho dic jo que sóc el teu pare"), ni en la tradició ("sempre s'ha fet així"). En establir les seves normes, els pares comuniquen als fills les raons que les justifiquen, els seus límits i les sancions que imposaran si no les compleixen.

2. LES NORMES ES FONAMENTEN PRINCIPALMENT EN LES CONSEQÜÈNCIES QUE ES DERIVEN DEL FET DE COMPLIR-LES O INCOMPLIR-LES, PER ALS FILLS (O PER ALS ALTRES) I NO PAS PER ALS PARES.



(10') [70']

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

Reforceu les intervencions referides a la dignitat del fill, a evitar que la societat el rebutgi i el castigui, a la necessitat de respectar els altres i les seves coses de la mateixa manera que espera que el respectin, etc. Alhora, eviteu reforçar les intervencions referides a les emocions i els sentiments.

- **Demaneu-los si imposarien als seus fills la norma d'anar a classe o a treballar (cada dia), si no ho fessin. Després demaneu-los com la justificarien.**

Reforceu els arguments basats en les conseqüències per als fills (no aprendre, suspendre, acomiadament, limitació de les seves oportunitats, etc.). Qüestioneu els referits al malestar causat als pares: "em mataràs a disgustos!", "quina vergonya he passat!", etc.

- **Demaneu que algun participant exposi una situació en què el seu fill sí que compleix habitualment una norma establerta i demaneu-li que comenti perquè pensa que la compleix.**

3. ELS PARES PROCUREN PACTAR LES NORMES AMB ELS FILLS I CONTEMPLEN LA POSSIBILITAT DE MODIFICAR-LES SI ELS APORTEN MOTIUS SUFICIENTS. SI NO HI HA ACORD, ASSUMEIXEN LA SEVA RESPONSABILITAT IMPOSANT LES NORMES I ELS LÍMITS QUE CONSIDEREN ADEQUATS (INDEPENDENTMENT DE LES EXCUSES QUE POSIN ELS FILLS, COM ARA "TOTS HO FAN", ETC.).

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



(5') [75']

- **Llegiu l'exemple següent, emfatitzant els conceptes entre parèntesi:**

Si compleixes el teu compromís d'anar a l'escola taller cada dia durant tot el trimestre (més responsabilitat), el trimestre vinent podràs arribar a casa una hora més tard (més autonomia). Mentrestant, has d'arribar a l'hora (norma). I si m'avisen que no has anat a l'escola taller et retiraré la setmanada (sanció per l'incompliment).

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

Si vols tornar més tard a casa els dissabtes (més llibertat), demostra durant la setmana que ets més responsable que ara. Vés tots els dies a l'escola taller i fes les tasques de casa que tens assignades: fer el llit, parar taula i llençar les escombraries (més responsabilitat). Si ho fas, podràs tornar una hora més tard que ara (nou límit a guanyar). Si no, hauràs de tornar a la mateixa hora (límit actual), i si et retardes més de 10 minuts, no podràs sortir el diumenge (sanció).

4. UN COP FIXADES, LES NORMES SÓN ESTABLES I AMBDÓS PARES LES EXIGEIXEN SEMPRE. A MÉS, EL SEU INCOMPLIMENT COMPORTA SEMPRE LA SANCIO PREVISTA.

Les normes només es canvien quan han deixat de ser adequades. Així, l'hora de tornar a casa o el temps dedicat a l'estudi han de variar d'acord amb l'edat dels fills, entre altres coses.

Mentrestant, els pares exigeixen sempre el compliment de les normes. Tots dos exigeixen alhora les mateixes normes i els mateixos límits als fills. A més, si els fills incompleixen una norma, ambdós apliquen sempre i per igual la sanció corresponent, que forma part de la norma i, per tant, els fills la coneixen amb anterioritat.



(5') [80']

- **Recordeu als participants l'exemple de la sessió anterior, demanant-los que comentin qui o què va fallar i perquè**

(incoherència temporal en aplicar i exigir la norma d'escoltar la música a un volum que no molesti els altres).

El fill està escoltant música amb el volum massa alt. El pare li diu que baixi el volum per no molestar els veïns. El fill protesta però baixa el volum. L'endemà passa el mateix, però aquest cop el pare no li diu res. El tercer dia es repeteix la situació i el pare torna a dir-li que baixi el volum. Ara, el fill respon malhumorat: "Ahir la tenia igual i no vas dir res. Serà que no està pas tan alta! Ho fas per fer-me la guitza!".

Expliqueu-los que ara farem un exercici per reforçar l'aprenentatge de les pautes que acabem de comentar.



(10') [90']

- **Oculteu o esborreu les pautes mostrades a la pissarra (si hi estan anotades) i demaneu al grup que ens ajudi a recordar les pautes per establir normes i límits als fills. Anoteu les aportacions i acabeu recordant les quatre pautes exposades anteriorment:**
 1. Teniu clars els motius que justifiquen les normes que imposeu i expliqueu-los als fills quan els comuniqueu les normes, i també les conseqüències d'incomplir-les.
 2. Fonamenteu les normes, principalment en relació amb les conseqüències que se'n deriven per als fills (o per als altres) si les compleixen o no, i no pas pel que fa a les conseqüències per als pares.
 3. Procureu pactar les normes amb els fills, contemplant la possibilitat de modificar-les si hi aporten motius suficients. Però, si no hi ha acord, assumiu la responsabilitat educativa imposant les normes i els límits que considereu adequats.
 4. Un cop heu fixat una norma, exigiu-ne sempre el compliment (ambdós pares per igual). A més, en cas d'incompliment, apliqueu sempre la sanció prevista.
- **Digueu als pares que pensin una norma que haurien d'imposar o aclarir als seus fills i demaneu-los que procurin recordar-la fins a l'exercici següent. Demaneu que dos o tres participants comentin al grup la norma que han pensat.**
- **Feu comentaris que ajudin a definir clarament aquestes normes i els seus límits, a més de preveure la manera de comprovar-ne el compliment.**



PAUTES PER COMUNICAR LES NORMES I ELS LÍMITS ALS FILLS

(7') [97']

Comenteu als pares que ja han après a establir normes i límits als fills i, a més, han pensat en algunes normes que creuen que haurien d'establir o

aclarir als seus fills. És el moment, doncs, d'aprendre les maneres de comunicar les normes i els límits als fills. Una manera de fer-ho és seguint el model següent (podeu anotar-lo a la pissarra):



MODEL PER COMUNICAR NORMES I LÍMITS ALS FILLS

1. Volem parlar amb tu sobre **(conducta per a la qual voleu establir la norma)**, i que sàpigues com esperem que et comportis amb relació a 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 no ho compleixes, aleshores **(sanció que aplicareu)**.
4. Tens algun dubte? Hi estàs d'acord? **(espai per a la negociació)**.
5. Negociació?
 - No → 1. Tot està clar → **Acabeu.**
2. No és possible negociar → **Repetiu la norma → Acabeu.**
 - Sí → 1. S'acorda modificació → **Torneu a definir la norma o límits → Acabeu.**
2. No hi ha acord per modificar-la → **Repetiu la norma → Acabeu.**

Exemple: *Volem parlar amb tu sobre l'hora de tornar a casa les nits del cap de setmana. Creiem que ets prou responsable perquè els caps de setmana tornis més tard de l'hora de cada dia. Però també creiem que no has de passar la nit fora de casa ni tornar gaire més tard de (criteri dels pares). Pensem això perquè, més tard, la gent que queda pels carrers pot ser més conflictiva, ha begut massa, etc. A més, necessites dormir encara que surtis de festa. Així doncs, pots tornar a casa com a màxim a les (criteri dels pares). D'acord? Si tornes més tard, pensarem que no ets tan responsable com creiem i el proper cap de setmana hauràs de tornar a la mateixa hora que entre setmana. Entesos?*



(15') [112']

- Deixeu a la vista el model per comunicar normes als fills i demaneu dos voluntaris (un fa de pare o mare i l'altre de fill o filla) per representar com comunicar la norma pensada en l'exercici anterior. Digueu al qui fa de fill que actuï tal com creu que ho faria el seu fill.
- Demaneu a la resta que aportin comentaris. Posar atenció al to de veu, la justificació de la norma, la possibilitat de negociar, si s'informa la sanció per no complir-la, etc.

- Si cal, repetiu l'exercici un o dos cops.
- Després, la resta practica el mateix, fent un cop el paper de pare i un altre el de fill.



REFORCEU EL COMPLIMENT DE LES NORMES

(2') [114']

Els pares han de castigar la conducta dels fills quan aquests no compleixen les normes. De la mateixa manera, però, quan els fills es mostren responsables i compleixen les normes i els límits establerts, els pares han de reforçar (premiar) la conducta positiva. Una bona manera de fer-ho és amb el reconeixement verbal. Això, a més, crea un clima favorable per fer preguntes. Per exemple:

Estic content de veure que aquest mes has anat a classe tots els dies. Com et va? Vas agafant el ritme? o

Estem contents de veure que no ens vam equivocar pensant que eres prou responsable per sortir de nit i tornar a casa dins l'hora pactada. Ahir fins i tot vas tornar abans. T'ho vas passar bé, però? Que vàreu fer?.



(4') [118']

- Demaneu als participants com reforçarien en els fills el compliment de la norma pensada en els exercicis anteriors. Comenteu-ho.



DEURES PER A CASA

(1') [119']

- 1. Demaneu als pares que estableixin i comuniquin una norma de conducta per als fills.** Que pensin, d'acord amb les pautes de la disciplina inductiva, una norma que haurien d'establir per als fills (pot ser la mateixa treballada als exercicis) i que els la comuniquin.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

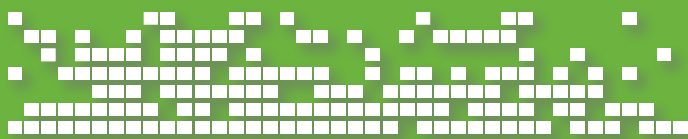
(1') [120']

Doneu a cada participant una còpia del full d'informació resumida de la sessió i dels deures per a casa. Anuncieu el tema i els objectius de la sessió següent i acomiadeu el grup, tot agraint-los l'assistència i la participació.

S E S S I Ó

SUPERVISIÓ,
SANCIONS I
VINCULACIÓ
FAMILIAR

[5]



Supervisió, sancions i vinculació familiar

[5]



EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

Se sap que el fet que els pares facin un seguiment i una supervisió de la conducta dels fills és un factor de protecció amb relació a la conducta antisocial, també en entorns de risc. A més, s'han observat correlacions negatives entre el nivell de monitorització dels pares i el consum de drogues per part dels fills. També sabem que el fet que els pares usin pràctiques educatives molt severes, o bé inconsistents, constitueix un factor de risc per al consum de drogues i per a altres conductes problemàtiques, atès que això genera conflicte i distància entre pares i fills i dificulta la supervisió de la conducta. Contràriament, la vinculació familiar i l'afecció positiva entre pares i fills es consideren factors de protecció.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(3') [3']

Saludeu els pares a mesura que vagin arribant. Convideu-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demaneu-los que es posin l'etiqueta amb el nom.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(20') [23']

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

Recordeu els temes tractats en la sessió anterior i reviseu el compliment de les tasques assignades: les han fetes? sí? no? per què? com els hi ha anat? etc. Aclariu els dubtes i, si escau, recordeu-los alguns punts importants de la sessió anterior.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [24']

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



SUPERVISIÓ DE LA CONDUCTA DELS FILLS

(8') [32']

L'establiment de normes per als fills és molt important (recordeu-los la sessió anterior). Però no n'hi ha prou a establir normes i límits sensats per als fills i a fer-ho adequadament. També cal comprovar que es compleixin. Ara bé, només una part de la conducta dels fills està sotmesa a normes establertes formalment i 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, etc., i no solament limitar-se a comprovar el compliment de les normes familiars que hagin estat explícites.

La supervisió de la conducta dels fills implica dos tipus d'accions complementàries:

- 1. Intervenir en l'entorn que envolta els fills.** A mesura que els fills creixen es fa més difícil intervenir en el que fan. De tota manera, cal procurar mantenir una supervisió estreta de la conducta dels fills al llarg de l'adolescència. Això es pot fer:

- **amb accions directes**, com ara propiciant que el fill s'inscrigui i participi regularment en activitats normalitzades (gimnàs, club esportiu, casal de joves, etc.), per tal d'evitar que volti pel carrer després de l'escola o de la feina.
- **donant-los instruccions** (per exemple: "*has de tornar a casa immediatament després de sortir de l'escola o de la feina*").

2. Fer el seguiment de la seva conducta. Això vol dir:

- **procurar saber on són i què fan**: què fan després de l'escola o la feina, on preveuen anar quan surten, si van a l'escola o la feina tots els dies, etc. El control de l'ús i la despesa que fan amb el telèfon mòbil (p. ex.: mitjançant la factura) també és una manera de seguir la conducta dels fills.
- **comprovar, de tant en tant, on són i què fan**: comproveu si són realment on se suposa que són o fan el que haurien de fer (p. ex., truqueu a l'habitació i comproveu si el fill està estudiant, telefoneu a casa de l'amic on ha dit que anava, parleu amb el tutor de l'escola per saber si estudia prou, etc.).

La supervisió permet tenir un millor coneixement i un major control de la conducta dels fills. Alhora, els fa saber que els seus pares s'interessen i estan al cas d'on són i què fan al llarg del dia. Els aspectes de la conducta que cal supervisar amb més atenció varien amb l'edat dels fills, però, en general, cal incloure-hi el comportament a casa i a l'escola, el rendiment acadèmic, l'actitud a la feina (si treballen), la seva conducta a les activitats extraescolars, les activitats que fa quan surten (on van i amb qui van), la conducta dels seus amics, com es maneuen amb els diners (p.ex.: quant gasten amb el telèfon mòbil), etc. Per ajudar a supervisar i orientar la conducta dels fills és convenient que els pares també coneguin els seus interessos i motivacions, a més de l'oferta de recursos comunitaris que tenen a l'abast en el seu territori (escoles taller, centres juvenils, equipaments esportius, etc.)



(5') [37']

- Demaneu que uns quants participants comentin quins aspectes de la conducta dels seus fills supervisen regularment i com ho fan.
- Tot seguit, demaneu quins altres aspectes pensen que haurien de supervisar i no ho fan.



MILLORA I FACILITACIÓ DE LA SUPERVISIÓ

(4') [41']

La supervisió dels fills és més fàcil i eficaç quan els pares:

- **no els amaguen que els supervisen**: no cal que els ho recordin 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 quan surten amb els amics, on pensen anar tal dia, qui més hi anirà, etc. Tanmateix, és important evitar els interrogatoris;
- **comproven, de tant en tant, si els fills fan allò que diuen que fan**, per exemple assegurar-se que va a classe; si diu que va a dormir a casa d'un amic, trucar al telèfon de casa de l'amic (no al mòbil), etc.; i
- **parlen amb altres persones que tenen contacte directe o indirecte amb els seus fills**, com ara els professors, els pares dels seus amics, els companys de feina, etc. Això pot ajudar a conèixer millor la seva conducta fora de casa.



PAUTES PER CASTIGAR AMB SENY

(3') [44']

Malgrat que les normes que establim per als fills estiguin ben justificades i els seus límits siguin raonables; encara que revisem de tant en tant la seva adequació i tot i que les hàgim pactat abans amb ells, de vegades els fills incompleixen les normes. Això, fins a cert punt, és normal. Tanmateix, sempre que ho facin caldrà imposar-los una sanció. No fer-ho, o fer-ho unes vegades sí i altres no, farà que incompleixin les normes més sovint.

A cap pare ni mare no li agrada castigar els fills (i encara menys la seva reacció en fer-ho). Per això, sovint no es plantegen com sancionar-los si incompleixen les normes i, quan s'hi troben, han d'improvisar la sanció. Així és fàcil ser inconsistents (castigant la mateixa conducta unes vegades sí i altres no) o imposar sancions inadequades. En fixar una norma, convé que preveieu també la sanció que els aplicareu si no la compleixen i que els ho feu saber. Així, a més, s'eviten reaccions del tipus: "jo no m'ho esperava".

Per sort, hi ha maneres raonables i efectives de sancionar els fills quan no compleixen les normes. Per fer-ho, cal tenir en compte les següents pautes (podeu anotar-les a la pissarra):

1. APLIQUEU CÀSTIGS PETITS, PERÒ COHERENTMENT



(3') [47']

- **Demaneu al grup quina sanció serà més fàcil de fer complir i quina més probable que provoqui un canvi positiu de conducta:**
 - a) **castigar el fill sense tenir accés a l'ordinador els dies que es llevi tard per anar a l'escola o la feina; o**
 - b) **castigar-lo tota una setmana quan porti uns quants dies seguits llevant-se tard per anar a l'escola o la feina.**

És més efectiu i més fàcil aplicar sancions petites coherentment (sempre que es produeix la conducta inadequada), que no pas aplicar sancions severes incoherentment (unes vegades sí i altres no) o quan ja s'ha instaurat una conducta inadequada.

2. APLIQUEU SANCIONS PROPORCIONALS A LA GRAVETAT DE LA CONDUCTA



(4') [51']

- *Pregunteu al grup: Què passa en el futbol si un jugador empeny un contrari per prendre-li la pilota? Com ho castiga l'àrbitre? I si li dóna una puntada de peu?*
- *Després demaneu-los: Per què es castiguen de manera diferent aquestes dues faltes?*

Sense arribar a ser abusiva, la intensitat de la sanció ha de ser proporcional a la gravetat de la conducta. Les sancions abusives o molt severes solen ser el resultat de la improvisació quan s'està molt enfadat i no solen ser efectives. Una manera d'evitar això és preveure-les en el moment d'establir les normes.

I què passa en el cas de les conductes inadequades per a les quals no s'ha establert una norma explícita? Aleshores cal esperar a estar tranquils abans de decidir si cal imposar cap sanció, i quina (recordeu als participants el tema del control d'impulsos tractat en la tercera sessió).

3. RELACIONEU LA SANCIÓ AMB LA CONDUCTA QUE LA MOTIVA

(4') [55']

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



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

Òbviament, té més sentit la primera sanció que la segona. En canvi, si en comptes de tornar tard a casa, hi hagués organitzat una trobada amb un grup d'amics, sense haver-ho dit abans als pares, i el pis hagués quedat fet un desastre, tindria més sentit (més relació amb la conducta que constitueix el problema) fer-li netejar el pis l'endemà al matí tot sol.

4. NO US CASTIGUEU TAMBÉ VOSALTRES MATEIXOS O ALTRES MEMBRES DE LA FAMÍLIA.

(1') [56']

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 mortificador per als pares. Aviat sorgiran súpliques insistents, promeses de canvi, exigències i discussions.

5. BUSQUEU L'EFFECTIVITAT DE LA SANCIO I LA REPARACIO DEL FET, NO LA REVENJA

(4') [60']

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

La retirada o la limitació d'un privilegi és una bona manera d'associar conseqüències "no recompensadores" a la manca de compliment de les normes per part dels fills. Òbviament, el privilegi que es retiri o limiti ha d'estar sota el control dels pares i ha d'ésser prou valorat pels fills.

Exemple de sanció "no recompensadora": *una noia de 15 anys torna a casa un dissabte a la nit, una hora més tard de la permesa, sense aportar cap raó convincent. Els pares li prohibeixen sortir l'endemà amb les seves amigues, com acostuma a fer cada diumenge.*

Havent perdut la noia el privilegi prou gratificant de passar el diumenge amb les seves amigues, aquesta serà probablement una sanció efectiva si els pares, a més, poden controlar que compleixi el càstig.

Veiem ara un exemple de reparació: *un noi de 17 anys fa servir el mòbil sense control i els seus pares reben una factura molt per sobre de l'import màxim que havien acordat. Els pares rebaixen de manera significativa la despesa màxima mensual acordada anteriorment, fins recuperar l'excés d'import de la factura al llarg dels mesos següents.*



PAUTES PER COMUNICAR SANCIONS ALS FILLS

(10) [70']

Comenteu als pares que en la sessió anterior van aprendre a establir normes i límits per als fills i van practicar la manera de comunicar-los-hi. En aquesta sessió, han après a sancionar adequadament l'incompliment de les normes per part dels fills. Ara, doncs, toca aprendre a comunicar als fills les sancions que, gairebé amb tota seguretat, caldrà imposar-los-hi de vegades.

Anoteu esquemàticament el model següent a la pissarra i comenteu-lo breument:



MODEL PER COMUNICAR SANCIONS

1. Parleu amb un to de veu ferm, però calmat.
2. Si hi ha indicis que fan preveure l'incompliment d'una norma (es fa tard i encara no ha començat a estudiar, s'atansa l'hora de sopar i in-

sisteix que no parará taula, etc.), doneu-li dos o tres avisos abans de castigar-lo.

3. Situeu la conducta problemàtica en relació amb la norma i les raons que la justifiquen.
4. Fixeu la sanció.
5. No entreu 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 teus coneixements i crear-te més dificultats per al curs vinent, reduirà les teves possibilitats d'elecció en el futur. Per això vam quedar que et podries seguir connectant a Internet als vespres, només si et responsabilitzaves de complir amb la teva obligació d'anar a totes les classes. També vam dir que si et tornaves a saltar una classe et quedaries sense accés a Internet durant una setmana. Has tornat a fer "campana". Per tant, no pots entrar a Internet fins d'aquí a vuit dies.*



(15') [85']

- Deixeu a la vista el model per comunicar sancions i demaneu dos voluntaris (que faran de pare i fill) per representar com se sanciona l'incompliment d'una norma. Digueu-los que pensin primer la norma que s'ha de sancionar en l'assaig de conducta (role-playing) i que la comentin al grup.
- Demaneu a la resta del grup que hi aportin crítiques constructives. Presteu atenció al to de veu (ferm, però neutre) i al fet de no entrar en discussions, malgrat les protestes.
- Si cal, repetiu l'escena un o dos cops més fins que surti bé i, si queda prou temps, repetiu el procés amb uns altres voluntaris.



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 envers la seva conducta i són més proclius a complir les normes i els límits establerts en la família. A més, quan els fills acostumen a complir les normes, les relacions entre els pares i els fills són més gratificadores i es reforcen els vincles familiars.

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



- Demaneu als membres del grup que pensin en el fill que motiva la seva participació en aquestes sessions i que intentin esbrinar "com és", posant atenció només a les característiques positives, a allò que més els agrada del seu fill o filla o que fa millor amb relació a la seva manera de ser, el seu caràcter, la seva actitud a casa, l'esport, la feina (si treballa), etc.
- Demaneu un voluntari per comentar els aspectes positius que ha trobat en relació amb el seu fill. Anoteu-los a la pissarra.
- Demaneu a la mateixa persona que esculli dues característiques de la llista que li agradaria potenciar en el seu fill, si pogués.
- Demaneu a aquesta persona i a la resta del grup que suggereixin maneres de potenciar o reforçar les característiques positives dels seus fills.

El monitor fomentarà les intervencions que impliquin un reforç positiu de les conductes que es volen potenciar, com ara les lloances ("com m'agrada que...", "que bé que fas això", etc.), i les que impliquin compartir temps o aficions (p. ex.: si és hàbil en un esport, animeu-lo a practicar-lo, assistiu a les competicions, etc.). És important que els participants no vejin els fills només com una font de conflicte.



- Demaneu dos voluntaris per representar la lloança d'un dels aspectes positius del seu fill que han pensat en l'exercici anterior. Un farà de pare i l'altre farà de fill.
- Els monitors i el grup aportaran crítiques constructives. Pareu atenció en la mirada, el to de veu, la proximitat, els gestos, etc. Si cal, repetiu-ho invertint els papers o, si hi ha prou temps, demaneu més voluntaris.



ELS PARES I ELS FILLS COMPARTEIXEN, DECIDEIXEN I FAN COSES PLEGATS (8') [114']

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

Fer coses plegats, compartir interessos i participar conjuntament en la presa de decisions familiars enforteix els vincles i augmenta els sentiments de pertinença a la família, amb la qual cosa és més probable que els fills adequïn la seva conducta a les expectatives expressades pels seus pares.

La llista que ve a continuació suggereix algunes maneres d'afavorir la vinculació dels fills a la família (podeu anotar-les a la pissarra):

- **Deixeu que els fills participin en la presa de decisions familiars** (p. ex.: com o quan celebrar un esdeveniment familiar; com repartir les tasques de casa; etc.);
- **Compartiu les tasques de casa (tots els membres de la família, pares i fills).** Òbviament, cal adequar el repartiment a l'edat, els interessos, les habilitats i la disponibilitat de cadascú, però és important que tots hi participin equitativament.
- **Feu plegats, si més no, un dels àpats principals** (preferiblement amb el televisor apagat) per tal de disposar d'un espai i d'un temps quotidià de conversa.
- **Preneu part en àrees d'interès dels fills,** sense envair els seus espais ni les seves relacions. Per exemple, aneu a veure el partit de futbol en què juga el fill i marxeu quan hagi acabat. Després, a casa, podeu comentar coses del partit. Això, alhora, dóna peu a preguntar altres coses, com ara on van anar després, tan cansats com devien estar, amb qui hi van anar, etc.



DEURES PER A CASA

(5') [119']

1. **Demaneu als pares que busquin nous espais i noves maneres de participació familiar (pares i fills).** Demaneu-los que valorin les dificultats per dur-les a terme i que pensin maneres de superar-les. A més, que triïn un nou espai o manera de participar i que fixin una data per posar-lo en pràctica, durant els quinze dies següents.
2. **Demaneu-los que identifiquin i reforcin les característiques positives dels fills.** Demaneu-los que facin l'exercici que hem fet durant la sessió d'avui amb un voluntari, que escullin dues característiques positives del fill i pensin maneres de potenciar-les o reforçar-les. Finalment, demaneu-los que les apliquin.
3. **Demaneu-los que, durant els quinze dies vinents, esbrinin (i intentin confirmar) les informacions següents referides al fill:** com es diuen els seus amics i amigues? on van i què fan quan surten? quins llocs o locals freqüenten? què és el que els agrada d'aquests llocs?



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

(1') [120']

Doneu una còpia del full d'informació resumida de la sessió i dels deures per a casa a cada assistent. Anuncieu el tema i els objectius de la sessió següent i acomiadeu els participants, tot agraint-los l'assistència i la participació en la sessió d'avui.



S E S S I Ó

[6]

RESOLUCIÓ
DE PROBLEMES





EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

L'ús d'estratègies de resolució de problemes limita el nombre i la intensitat dels conflictes entre els pares i els fills i ajuda a millorar el clima familiar. Per resoldre problemes de conducta dels fills, els pares han de disposar de les habilitats necessàries per generar diferents alternatives de solució per a cada situació, valorar-ne els avantatges i els inconvenients i escollir la millor. D'altra banda, el procés de resolució de problemes pot requerir l'ús de les tècniques d'autocontrol i de modificació del comportament que han estat l'objecte de les sessions precedents.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

Millorar les habilitats per definir els problemes de conducta dels fills (es van introduir a la primera sessió).

- Prendre consciència del fet que, davant de qualsevol problema de conducta dels fills, hi poden haver diferents alternatives de solució.
- Aprendre a avaluar les solucions alternatives d'un problema de conducta.
- Aprendre a escollir la millor alternativa per solucionar un problema de conducta.

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(5') [5']

Saludeu els participants a mesura que vagin arribant, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure. Demaneu-los que es posin l'etiqueta amb el seu nom.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(15') [20']

Revisió de la sessió anterior i de la realització dels deures per a casa.

Recordeu els temes tractats en la sessió anterior, aclariu els dubtes que hi pugui haver i reviseu la realització de les tasques assignades: les han fetes? com els hi ha anat? si no les han fetes, quin ha estat el motiu? etc. Reforceu els qui les hagin fetes, tot agraint-los la col·laboració, reconeixent-los l'esforç i comentant els beneficis que n'obtindran.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [21']

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



LA RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN L'EDUCACIÓ DELS FILLS

(6') [27']

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

La llista que ve a continuació mostra els elements que integren el procés de resolució de problemes (anoteu-los a la pissarra). Llegiu-la i expliqueu que al llarg de la sessió es comentaran i practican les diferents etapes d'aquests procés.



ETAPES DEL PROCÉS DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

1. Definiu el problema apropiadament.
2. Genereu possibles alternatives de solució del problema.
3. Descarteu les alternatives inviables.
4. Sospeseu els pros i els contres de les alternatives viables.
5. Trieu una alternativa de solució.
6. Apliqueu-la i avalueu els resultats assolits.



(15') [42']

- Recordeu als participants que en la primera sessió van aprendre a definir els problemes de conducta dels fills i els objectius de canvi. Demaneu-los si recorden les característiques que han de complir aquestes definicions: ésser operacionals, realistes, adequades, observables i mesurables. Repasseu-les, si cal.
- Demaneu 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

(3') [45']

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

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



(15') [60']

- Demaneu als participants si recorden les etapes del mètode d'autocontrol de la ira que van aprendre a la tercera sessió. Repasseu-les.
- Demaneu-los si han anat practicant aquestes habilitats des d'aleshores (*quan ho han fet? amb quins resultats? quines dificultats hi han trobat?*). El monitor intercanviarà opinions amb els participants.



ALTRES PUNTS D'INTERÈS PER FER FRONT ALS PROBLEMES DE CONDUCTA

(12') [72']

A més de definir adequadament els problemes i els objectius de canvi, i d'aplicar estratègies d'autocontrol per evitar que els estats d'irritació dificultin respondre apropiadament, hi ha altres aspectes que cal tenir en compte a l'hora de buscar solucions als problemes de conducta dels fills

▪ Busqueu la cooperació del fill

Procurar implicar-lo en la resolució del problema. Hi ha problemes de conducta que, essencialment, preocupen els pares (p. ex.: l'incompliment reiterat dels horaris, la manca de control en les despeses, el desordre en l'habitació i les seves coses, etc.). D'altres, però, també preocupen o incomoden els fills (p. ex.: no tenir res a fer per manca d'al·licients, avorrir-se amb els estudis, tenir expedients judicials, etc.). Serà més probable que aconseguim modificar el seu comportament si els motivem perquè afrontin els seus problemes i els convidem a participar en la recerca de solucions.

▪ Centreu-vos en el problema actual que ha atret la vostra atenció

Intenteu resoldre els problemes un per un. De vegades, mentre busqueu la solució per a un problema concret (p. ex.: *"la veïna m'ha dit que li has trencat la bústia"*), us venen al cap altres problemes de conducta (*"a més, no s'ha presentat a l'entrevista amb l'educadora!... i en lloc de parar la taula, segueix connectat al Messenger!"*). Si penseu en tants problemes alhora, serà fàcil que caiguen en el desànim o la irritació. Això no ajudarà a resoldre el problema i, en canvi, farà que no hi respongueu apropiadament.

▪ Eviteu adoptar actituds extremes en l'atribució de responsabilitats

No us poseu en contra del fill (*"tu tens tota la culpa del que fas!"*) ni massa a la defensiva (*"jo no tinc cap culpa del que tu fas"*).



RESOLUCIÓ DELS PROBLEMES DE CONDUCTA

(15') [87']

Un cop definit el problema i controlada la possible irritació, i havent tingut en compte els punts anteriors, cal avançar per la resta d'etapes del procés de resolució de problemes (aneu-los anotant a la pissarra).

▪ Generació de les alternatives possibles de solució del problema

Feu una llista de les alternatives possibles (mentalment o anotant-les en un paper). En aquesta etapa convé que no sigueu gaire "crítics" i considereu totes les estratègies que aparentment, puguin contribuir a resoldre el problema.

- **Descart de les alternatives inviables**

En aquesta etapa cal revisar una per una les alternatives generades anteriorment, deixant de banda les menys viables (p. ex.: "El meu fill està traient molt males notes a l'escola i hem pensat que una possible solució seria portar-lo a una escola amb més disciplina, però el curs ja ha començat. Per tant, no podem intentar aquesta solució abans del curs que ve").

- **Sospesament dels avantatges i els inconvenients de les alternatives viables**

Segurament, totes les alternatives seleccionades tenen avantatges i inconvenients. Per tant, cal descartar les que tenen més inconvenients que beneficis (en quantitat o en importància). És a dir, heu de "posar els avantatges i els inconvenients en una balança".

- **Tria d'una alternativa de solució**

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

- **Aplicació de l'alternativa escollida i avaluació dels resultats assolits**

Un cop hàgiu aplicat la solució escollida, caldrà que valoreu si ha servit per aconseguir els resultats que esperàveu. Si no ha estat així, podeu provar una altra de les alternatives viables. Però cal que deixeu passar un cert temps abans de fer-ho. Els canvis freqüents d'estratègia, sense esperar prou temps per veure si l'actual funciona, no ajudaran a millorar la conducta del fill i més aviat contribuiran a desorientar el fill i els pares.



(30') [117']

- **Plantegeu al grup la situació següent:**

Avui han rebut de la direcció de l'escola del seu fill de 15 anys aquesta carta:

Benvolguts pares: com a director del centre on cursa estudis el seu fill, els he de comunicar que el seu comportament en les darreres setmanes ha estat del tot inadequat i que no mostra gens d'interès per les matèries impartides. En canvi, sovint interromp les classes amb les melodies del seu telèfon mòbil i mostra constantment discrepàncies amb els seus companys i professors amb paraules malsonants i actituds intimidadores. Els prego que acudeixin al meu despatx dijous vinent.

- **Proposeu al grup que elabori un pla d'acció, el qual haurà d'incloure les etapes següents:**

1. Definició del problema i dels objectius de canvi.

2. Plantejaments previs (p. ex.: com es podria implicar el fill en la solució?).
3. Pluja d'idees per trobar estratègies d'intervenció (anoteu-les a la pissarra).
4. Descart de les estratègies que siguin clarament inviables.
5. Anàlisi de la viabilitat de la resta, valorant-ne els avantatges i els inconvenients.
6. Elecció d'una estratègia (o un conjunt d'estratègies) d'intervenció.
7. Proposició d'uns criteris per valorar la consecució dels objectius.



DEURES PER A CASA

(2') [119']

1. Demaneu als pares que pensin en un problema habitual de conducta del seu fill que els agradaria resoldre i, abans de la sessió vinent, que hi apliquin el procediment de resolució de problemes que hem vist avui, per tal de trobar-hi una solució o, si més no, millorar la situació.

Recomaneu-los que, les primeres vegades que posin en pràctica aquest mètode, ho facin en conductes que no siguin especialment complexes o problemàtiques. Això els facilitarà l'aprenentatge de la tècnica i els permetrà aplicar-la després a situacions més complicades.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

(1') [120']

Doneu una còpia del full d'informació resumida de la sessió a cada assistent. Anuncieu el tema de la sessió següent i acomiadeu el grup, tot agraït-los l'assistència i la participació.

S E S S I Ó

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

[7]



Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues



EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

El fet que a la família hi hagi normes clares en relació amb el consum de tabac, alcohol i la resta de drogues és un factor protector pel que fa al consum i l'abús de drogues durant l'adolescència. A més, la percepció de desaprovació familiar respecte al consum de drogues constitueix un factor de protecció, com ho és, també, que els pares siguin models adequats en les seves actituds i comportaments pel que fa a les drogues.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Explorar els punts de vista personals sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues.
- Adquirir directrius per establir una posició familiar clara sobre el tabac, l'alcohol i la resta de drogues.
- Establir la posició de la família sobre el consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- Aprendre a comunicar als fills la posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues.

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(5') [5']

Saludeu amb naturalitat i cordialitat els participants a mesura que hi arribin, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure.



REVISIÓ DE LA SESSIÓ ANTERIOR

(20') [25']

Revisió de la sessió anterior i dels deures per a casa

Recordeu els temes tractats en la sessió anterior i reviseu la realització de les tasques per a casa que s'hi van assignar: les han fetes? com els hi ha anat? si no les han fetes, quin ha estat el motiu? etc. Reforceu els qui les hagin fetes (tot agraïnt-los la col·laboració i reconeixent-los l'esforç realitzat) i encoratgeu els qui no perquè les facin, recordant-los el seu sentit (el transferiment a la vida real d'allò que han après a les sessions). Aclariu els dubtes puntuals, si n'hi ha.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(1') [26']

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



TRANSMISSIÓ DE NORMES RELATIVES A TEMES SENSIBLES

(2') [28']

Els pares han de tenir criteris clars d'allò que els seus fills adolescents poden fer o no poden fer (referiu-vos a la quarta sessió). Moltes d'aquestes normes tenen a veure amb les activitats de la vida diària i el compliment de les obligacions, com ara l'hora de tornar a casa, anar a l'escola o a la feina, tenir l'habitació ordenada, ajudar a casa, 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 (p. ex.: com ens hem de vestir per anar a un casament). Si les regles no estan clares és més fàcil comportar-se inapropiadament.

Hi ha temes que són molt importants per a la vida dels fills, sobre els quals, però, pot resultar difícil parlar-ne i pactar o establir unes normes. Un exemple d'això seria el consum de tabac, begudes alcohòliques o altres drogues. Demaneu als participants que ara voldríeu conèixer què poden fer els seus fills i que no amb relació a les drogues.



(12') [40']

- **Demaneu als participants si han establert normes familiars pel que fa al tabac, l'alcohol i la resta de drogues. Quines? Anoteu-les a la pissarra.**

Si cal, estimuleu la participació dels participants fent-los preguntes com ara:

- Els seus fills poden fumar? En quines situacions (sempre, només en celebracions, etc.)
- Els seus fills poden prendre begudes alcohòliques? En quines situacions?
- Poden prendre altres drogues, com ara fumar porros?
- Què passaria si el seu fill s'emborratxés? Què farien si arribés begut a casa o amb símptomes d'haver pres altres drogues?
- Si sabessin que un amic del seu fill pren drogues, en parlarien amb el fill? Què li dirien?



IMPORTÀNCIA DE L'EXISTÈNCIA DE NORMES FAMILIARS PER AL CONSUM DE TABAC, ALCOHOL I LA RESTA DE DROGUES

(3') [43']

El consum de drogues il·legals és un tema que preocupa molts pares. En canvi, de vegades no som prou conscients dels riscos associats a l'abús de l'alcohol o al tabaquisme 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, són pocs els adults que consumeixen alguna d'aquestes substàncies que no hagin començat a fer-ho abans dels 18 anys. Per això és important evitar o, si més no, retardar al màxim l'edat d'inici del consum del tabac, alcohol i altres drogues.

A més, els nois i les noies que comencen molt joves a fumar tabac i beure alcohol tenen més probabilitats de provar i consumir altres drogues quan siguin més grans. Per tant, si s'evita el consum de tabac i alcohol mentre s'és molt jove, es redueix també el risc d'arribar a prendre altres drogues.

Hi ha molts factors que poden contribuir al fet que un adolescent comenci a consumir una d'aquestes substàncies, com per exemple:

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

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



(7') [50']

- **Convideu els assistents a expressar la seva opinió sobre les preguntes següents:**
 - Pensen que els seus fills tenen prou clares les normes familiars relatives al consum de drogues?
 - Entenen els seus motius?
 - Què passaria si no les complissin?



POR DE PARLAR DE DROGUES AMB ELS FILLS

(2') [52']

No és fàcil estar segurs que els fills coneixen prou bé les normes familiars sobre el consum de tabac, alcohol i altres drogues. La millor manera d'assegurar-se'n seria parlar-ne obertament a casa. No obstant això, a alguns pares els pot resultar difícil parlar sobre aquest tema, ja que:

- **poden témer que els fills els facin preguntes que potser no sabran respondre:** "*i si s'adonen que no estic prou informat sobre les drogues i els seus efectes?*";
- **els pot preocupar la impressió que puguin causar en els fills:** "*pensaran que sóc molt conservador? o que sóc massa lliberal?*", i
- **altres poden tenir por de contribuir a alimentar la curiositat dels fills al voltant d'un problema que potser no s'havien plantejat:** "*això pot fer que s'interessin més per les drogues?*".



(13') [65']

- Comenteu als pares que ara veuran un exemple pràctic de com poden explicar a un fill adolescent les normes familiars relatives al consum d'alcohol o altres drogues. Aquí es proposen dues situacions per tal que el monitor esculli i exposi la que consideri més adequada d'acord amb les característiques del grup:
 - a) Situació referida a l'alcohol: *un amic ha convidat el nostre fill de 15 anys a una festa a casa seva. Aprofitant que els seus pares seran fora el cap de setmana, ells faran una festa dissabte a la nit. Cada convidat ha de portar alguna cosa i el nostre fill ha pensat portar una ampolla de whisky de casa, perquè diu que així no caldrà que li donem diners per comprar-la.*

b) Situació referida al cànnabis: *fa temps que sabem que el nostre fill de 16 anys fuma tabac. Avui, però, mentre estàvem junts al saló de casa veient un partit de futbol per la televisió, hem vist com escal-fava alguna cosa al palmell de la mà i com treia un paquet de paper de fumar de la butxaca.*

- Demaneu voluntaris per representar i continuar la situació exposada.
- Preneu nota d'alguns aspectes de la representació, els quals servirán per alimentar els comentaris posteriors. Per exemple:
 - La informació que aporten els "pares" és objectiva? o és exagerada?
 - Els continguts són adequats per a l'edat del "fill"?
 - Si el "fill" fa alguna observació sobre el paper exemplar (o no) dels "pares", aquests responen adequadament?
 - El "fill" pot expressar els seus punts de vista?
 - Els pares expliquen clarament la seva posició i com esperen que es comporti el fill?
- Comenteu-ho amb els participants i repetiu la representació, si escau.



EN QUINES CIRCUMSTÀNCIES CAL PARLAR DE DROGUES AMB ELS FILLS?

(2') [67']

Cal escollir el moment apropiat per parlar de drogues amb els fills. No té sentit treure el tema contínuament i sense motiu. Entre altres moments, és adequat fer-ho:

- **quan el tema sorgeix espontàniament** (com ara arran d'un programa de televisió o en comentar un problema d'una altra persona);
- **quan els fills fan preguntes o comentaris sobre el tema** (en aquests casos és important respondre sempre les seves preguntes); i
- **sempre que hi hagi un motiu que ho justifiqui** (p. ex.: els primers cops que el fill surt amb els amics, quan surt de nit, abans d'anar a una celebració, etc.).



CONTINGUTS I ACTITUDS PER PARLAR AMB ELS FILLS SOBRE LES DROGUES

(3') [70']

En parlar sobre les drogues amb els fills, els pares han de:

1. **Adaptar la conversa a l'edat i a l'experiència i la informació prèvies dels fills.** Normalment no té sentit que els parleu de drogues allunyades de la seva experiència quotidiana.
2. **Tractar el tema objectivament i sense exageracions.** Si dramatitzem, o si 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 de manera atenta i respectuosa.** Eviteu fer-los sermons.
4. **Estar disposats a escoltar coses que potser no agradin.**
5. **Evitar que la conversa esdevingui un interrogatori.**
6. **Procurar no saturar els fills.** No cal que aprofiteu la primera ocasió per tractar tots els temes de cop. Val més que en parleu a mesura que es presentin les ocasions.



(28') [98']

Expliqueu al participants que, a l'hora de parlar amb els fills sobre les drogues, a molts pares els sorgeixen dubtes o dificultats semblants a les que ara comentarem. Per això intentarem trobar entre tots la resposta o l'actuació més adequada a cada situació.

Abans de passar d'una situació a la següent, haureu de matisar els comentaris dels membres del grup i aportar-hi la informació necessària.

1. **Als adolescents els agrada fer coses prohibides: si no volem que fumïn, 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 en què no hi ha normes contràries a l'ús de drogues tenen més risc de consumir-les que els fills de famílies en què aquestes normes hi són presents i estan clares per a tothom. No obstant això, les normes familiars sobre el consum de drogues han de ser raonades i adaptades a l'edat i les circumstàncies, i no pas imposades dogmàticament.

2. **Emborratxar-se, fumar o prendre drogues és "normal" a l'adolescència; molta gent ho fa i després no té problemes.**

És cert que moltes persones han pres drogues durant una part de la seva vida i després n'han abandonat el seu consum. Però el consum d'aquestes substàncies sempre implica un risc que seria preferible evitar. D'altra banda, com més aviat 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, com a mínim, seria convenient endarrerir el primer contacte amb les drogues tant com es pugui (i quan això no sigui possible, limitar-ne el consum al màxim).

3. **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 amb relació a allò que els fills poden o no poden fer. Ara bé, cal tenir en compte que el consum de drogues pot afectar més negativament la salut i el desenvolupament dels infants i els adolescents que no pas els de les persones adultes. A més, aquest consum comporta un major risc de problemes en la vida adulta.

4. 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 fills (hi ha pares que han deixat de fumar per evitar donar un exemple negatiu als fills). En el cas del tabac, els pares sempre poden, si més no, intentar explicar al fill 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, la qual cosa els ha fet fracassar repetidament en els seus intents per deixar de fumar.

A més, si els pares fumen o beuen alcohol, és molt convenient que donin mostres als fills del seu autocontrol en aquests comportaments, com ara no beure mai en excés; no beure o beure molt poc quan han de conduir; no conduir si han begut més de dues copes (encara que hagi estat menjant); no pujar a un vehicle conduït per algú que hagi begut massa; no insistir en què altres persones 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.

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

Si els pares no parlen clarament amb els fills sobre què pensen de les drogues i de com esperen que es comportin amb relació a aquest tema, pot passar que els fills no es plantegin aquesta qüestió i, quan se'ls presenti una ocasió en què hagin de prendre una decisió, no tinguin una posició prou definida. En aquestes circumstàncies, seran més influenciables pels altres.

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

Els adolescents entenen que els pares no ho sàpiguen tot. Si els fills pregunten coses que els pares no saben contestar, aquests els poden dir, amb naturalitat, que no coneixen prou bé la resposta a la seva pregunta i ajudar-los a trobar informació (indiqueu als participants possibles fonts d'informació).

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

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

Una bona resposta seria dir la veritat (malgrat haver de reconèixer, potser, aquestes conductes en el passat) i apel·lar a la poca informació

que es disposava aleshores sobre aquests temes o a la manca d'habilitats personals (per dir no, per rebutjar una invitació, per fer front a la influència dels companys, etc.). D'aquesta manera, els pares mostraran als fills que poden parlar de qualsevol tema amb ells i tindran més possibilitats d'incidir sobre la seva conducta.

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



(17') [115']

- **Convideu els pares a formular dubtes amb relació a les drogues. En aquesta activitat, el conductor hauria de tractar aspectes d'informació sobre les drogues com ara:**
 - els conceptes de droga (drogues legals i il·legals), risc, abús i dependència;
 - els efectes del tabaquisme i del consum excessiu d'alcohol sobre la salut;
 - l'alcohol (i altres drogues) i la conducció;
 - els tòpics amb relació a l'alcohol;
 - el cànnabis és perillós? sí o no? és natural? i
 - altres drogues il·legals i el seu consum entre els joves.



DEURES PER A CASA

(4') [119']

1. **Demaneu als pares que busquin una oportunitat per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb els fills.** Demaneu-los que busquin l'oportunitat adequada per parlar d'aquests temes amb el seu fill d'aquí a pocs dies. Digueu-los que mirin de triar una ocasió que tingui moltes probabilitats de presentar-se. Recordeu-los que, a més de buscar un moment apropiat, tinguin en compte el que han après avui.

Demaneu quants creuen que trobaran una ocasió per parlar d'aquest tema en els dies vinents. Suggeriu als que pensen que no trobaran cap moment adequat durant els dies vinents que no deixin de banda el tema i s'assegurin de parlar-ne a curt o mig termini.



TANCAMENT DE LA SESSIÓ

(1') [120']

Doneu una còpia del full d'informació resumida de la sessió a cada assistent. Anuncieu el tema de la sessió següent i acomiadeu el grup, tot agraïnt-los l'assistència i la participació.

S E S S I Ó

SEGUIMENT

[8]



Seguiment



EQUIPAMENT NECESSARI

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



FONAMENTS DE LA SESSIÓ

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



OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

Realització de la sessió



BENVINGUDA ALS PARTICIPANTS

(6') [6']

Saludeu els participants a mesura que hi arribin, convidant-los a servir-se una beguda, si ho desitgen, i a seure.



PRESENTACIÓ DELS OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

(2') [8']

Recordeu als participants que aquesta sessió està destinada a parlar sobre l'aplicació de les habilitats apreses durant les sessions anteriors a les situacions reals de la vida quotidiana.

Feu també referència als objectius de la sessió, els quals consisteixen a reforçar els aprenentatges, clarificar els dubtes i ajudar a resoldre les dificultats que hagin pogut aparèixer en aplicar els coneixements i les habilitats adquirides amb el programa.



(100') [108']

- Pregunteu als assistents sobre la seva experiència en la utilització de les habilitats apreses i practicades en el decurs del programa. Interesseu-vos tant pels canvis percebuts com a positius com per les dificultats trobades, i anoteu-les a la pissarra.
- Per estimular la participació, el monitor farà preguntes als assistents i s'interessarà per l'evolució de les dificultats concretes que hagin pogut tenir els diferents participants en les sessions anteriors.
- Davant els dubtes o les dificultats expressades pels assistents, el conductor promourà que siguin altres membres del grup els qui intentin respondre o suggerir-ne solucions. Després, si cal, el monitor matisarà o completarà les intervencions.



CONCLUSIONS I VALORACIONS DELS PARTICIPANTS

(8') [116']

- Convideu els assistents a fer la seva valoració personal del programa i demaneu-los propostes per a pròximes aplicacions d'aquest a altres grups de pares. Per exemple: *Què és el que els ha estat més útil? I el que menys? Canviarien alguna cosa o n'hi inclourien alguna de nova? etc.*



TANCAMENT DE LA SESSIÓ I DEL PROGRAMA (4') [120']

[8]

- Agraïu als assistents la seva col·laboració i participació en el programa.
- Recordeu als participants alguns dels recursos comunitaris que tenen al seu abast en cas que necessitin alguna mena de suport en el futur (p ex.: els serveis socials, el centre d'atenció i seguiment de les drogodependències, etc.)
- Acomiadeu el grup, tot suggerint als seus membres la possibilitat de mantenir-se en contacte.



FICHAS DE INFORMACIÓN
RESUMIDA DE LOS TEMAS
TRATADOS Y DEBERES PARA CASA
PARA DAR A LOS PARTICIPANTES
AL FINAL DE LAS SESIONES

INFORMACIÓ
RESUMIDA



I DEURES
PER A CASA

FITXES D'INFORMACIÓ
RESUMIDA DELS TEMES TRACTATS I
DEURES PER A CASA PER DONAR
ALS PARTICIPANTS AL FINAL DE LES
SESSIONS



Definir objectius de canvi de conducta dels fills

[1]

COM DEFINIR ELS PROBLEMES DE CONDUCTA DELS FILLS?

La definició correcta dels problemes és el primer pas per trobar-ne possibles solucions. Per a això heu de:

1. Definir el problema i els canvis que voldríeu assolir, en forma de conductes precises i concretes que voleu veure augmentades o disminuïdes en els fills.

És molt important que sigueu molt precisos a l'hora de definir aquestes conductes. Així, per exemple, en comptes de dir "el meu fill no fa res", potser heu de dir que "no busca feina". O en comptes de plantejar-vos com a objectiu "vull que porti una vida més ordenada", podríeu proposar-vos l'objectiu "vull que els dies feiners no torni a casa més tard de les onze".

2. Plantejar objectius que siguin assolibles i, per tant:

- **Que siguin realistes i adequats.** Així, per exemple, no hauríeu d'impeidir que els vostres fills veiessin els seus amics (no és bo privar-los d'una necessitat social), però sí que podeu exigir que un fill adolescent torni a casa a una hora determinada o que no porti amics a casa sense el vostre permís.
- **Que es puguin observar.** Com a pares heu de poder observar, directament o indirecta, els canvis que preteneu introduir en la conducta dels fills. Així, per exemple, no podeu veure si el fill està atent a classe, però sí que podeu comprovar si dedica temps a estudiar o a fer els deures a casa, o podeu preguntar al centre sobre la conducta del fill, si falta algun cop, etc.
- **Que els puguem mesurar.** És a dir, heu de poder saber si s'han assolit o no. Per exemple, si voleu que el fill torni més d'hora a casa, heu de determinar abans quina serà l'hora màxima de tornada (p. ex. les onze de la nit, però no simplement "més aviat").



DEURES PER A CASA

1. Penseu **quins són els dos o tres canvis més importants que voldríeu que fes el vostre fill o filla**. Quan ho feu, tingueu en compte tot allò que heu après avui.
2. Penseu **què podríeu fer per ajudar el vostre fill o filla a fer aquests canvis**.
3. **Identifiqueu un punt positiu del vostre fill o filla**, o bé alguna cosa que us agrada fer plegats i que soleu fer de tant en tant.



Definir objetivos de cambio de conducta de los hijos

¿CÓMO DEFINIR LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA DE LOS HIJOS?

Definir correctamente los problemas es el primer paso para encontrar posibles soluciones a estos. Para ello, debemos hacer lo siguiente:

1. Definir el problema y los cambios que querríamos alcanzar, en forma de conductas precisas y concretas que queremos ver aumentadas o disminuidas en los hijos.

Es muy importante ser muy precisos en la definición de estas conductas. Por ejemplo, en lugar de decir "Mi hijo no hace nada", quizá queremos decir "No busca trabajo". O, en lugar de plantearnos como objetivo "Quiero que lleve una vida más ordenada" podríamos proponer este otro: "Quiero que los días laborables no vuelva a casa más tarde de las once".

2. Plantear objetivos que sean alcanzables, y por lo tanto:

- **Que sean realistas y adecuados.** Por ejemplo, no se debería impedir que los hijos vieran a sus amigos (no es bueno privarlos de una necesidad social), pero sí se puede exigir que un hijo adolescente vuelva a casa a una hora determinada o que no traiga amigos a casa sin permiso de los padres.
- **Que se puedan observar.** Los cambios que se pretendan introducir en la conducta de los hijos deben poderlos observar los padres, de manera directa o indirecta. Por ejemplo, no podemos ver si nuestro hijo está atento en clase, pero sí podemos comprobar si dedica un tiempo a estudiar o a hacer los deberes en casa, o podemos preguntar al centro sobre su conducta, sobre si falta alguna vez, etc.
- **Que los podamos medir.** Es decir, tenemos que poder saber si se han alcanzado o no. Por ejemplo, si queremos que nuestro hijo vuelva más pronto a casa, tenemos que determinar antes cuál será la hora máxima de regreso (por ejemplo, las once de la noche, pero no simplemente "más pronto").



DEBERES PARA CASA

1. Pensad **cuáles son los dos o tres cambios más importantes que querríais que hiciera vuestro hijo o hija**. Al hacerlo, tened en cuenta todo lo que habéis aprendido hoy.
2. Pensar **qué podríais hacer para ayudar a vuestro hijo o hija a hacer estos cambios**.
3. **Identificad un punto positivo de vuestro hijo o hija**, o alguna cosa que os guste hacer juntos y que soléis hacer de vez en cuando.



HÀBITS COMUNICATIUS POSITIUS (Que convé augmentar i utilitzar)

- Sigueu molt clars i precisos a l'hora d'expressar els vostres motius de preocupació o les causes del nostre enuig i en explicar a l'altra persona com esperem que es comporti.
- Tracteu un sol problema cada vegada (no barregeu les coses).
- Centreu-vos en els fets presents, sense remoure en el passat.
- En referir-vos a un problema, feu servir el pronom "jo" per explicar com us sentiu. Per exemple: "*(Jo) estic molt preocupat perquè no fas cas de la normativa del centre*".
- Comproveu si l'altra persona us ha entès bé. Si no és així, torneu a explicar-li el mateix, usant altres paraules.
- Després que hàgiu parlat, animeu l'altra persona a donar també el seu punt de vista o opinió.
- Escolteu als altres amb atenció quan ens parlen.
- Mostreu que pareu atenció, assentint amb el cap, mirant a la cara, etc.
- Intenteu comprendre els punts de vista de l'altra persona.
- Resumiu de tant en tant les paraules de l'altra persona, per mostrar que li pareu atenció i per comprovar que esteu entenent bé el que us diu. P. ex. "*Si ho he entès bé, et preocupa la reacció dels teus amics quan els diguis que te n'has d'anar perquè els teus pares volen que siguis a casa abans de les onze, és així?*".

HÀBITS COMUNICATIUS NEGATIUS (Que convé reduir i evitar)

- No generalitzeu (no digueu, p. ex.: "*tu sempre*" o "*tu mai*").
- No critiqueu a la persona (p. ex.: "*ets un gandul*"), en lloc de la seva conducta (p. ex.: "*has tornat de matinada i després no t'has llevat a l'hora per anar al taller*").
- No crideu ni aixequiu la veu per fer-vos sentir o per intentar que ens facin cas.
- No acuseu, culpeu, insulteu, avergonyiu, amenceu, retraieu ni ridiculitzeu els altres dient-los coses com ara: "*acabaràs amb mi!*" o "*no dius més que ximpleries!*".
- No endevineu ni pressuposeu res (p. ex.: "*ja sé que tu...*" o "*tu el que voldries és que...*").
- No useu el sarcasme ni la ironia (p. ex.: "*fins i tot tu ho hauries pogut fer*").
- No penseu en altres coses mentre us parlen (p. ex.: la llista de la compra, la feina, etc.).
- No mostreu impaciència mentre l'altra persona parla. No la interrompeu i deixeu-la acabar de parlar.



- 1. Parleu cada dia amb el vostre fill o filla.** D'ara endavant, parleu cada dia uns minuts amb vostre fill o filla (sobre qualsevol tema). Si no ho podeu fer presencialment (per exemple, a causa d'una separació i els fills viuen amb l'altre pare), feu-ho al menys per telèfon.
- 2. Escolliu un tema (difícil o important) i fixeu una data límit per tractar-lo amb el vostre fill o filla dins dels 30 dies vinents.** Des d'ara fins a la sessió que ve, escolliu un tema sobre el qual no hagueu parlat mai amb el vostre fill o filla (o ho hagueu fet molt poc) i que considereu que fóra bo parlar-n'hi ara. Fixeu una data límit per fer-ho (no més enllà d'un mes). Per exemple, la pròxima vegada que anem tots dos sols al futbol.
- 3. Reviseu cada dia els progressos en la comunicació amb els fills i la parella.** Des d'avui mateix, procureu millorar la manera de formular crítiques i els vostres hàbits comunicatius amb els fills i amb la parella, posant especial atenció als dos hàbits que cadascú de vosaltres considereu que heu de potenciar més i als dos que més heu d'evitar. Reviseu els progressos diàriament, sols o amb la parella.



HÁBITOS COMUNICATIVOS POSITIVOS (qué conviene aumentar y utilizar)

- Ser muy claros y precisos, tanto al expresar nuestros motivos de preocupación o las causas de nuestro enfado, como al explicar a la otra persona cómo esperamos que se comporte.
- Tratar un solo problema cada vez (no mezclar las cosas).
- Centrarnos en los hechos presentes, sin remover en el pasado.
- Cuando hagamos referencia a un problema, usar el "yo" para explicar cómo nos sentimos. Por ejemplo: "*(Yo) Estoy muy preocupado porque no cumples la normativa del centro*".
- Comprobar si la otra persona nos ha entendido bien. Si no es así, volver a explicar lo mismo usando otras palabras.
- Después de hablar nosotros, animar a la otra persona a dar también su punto de vista u opinión.
- Escuchar con atención a los otros cuando nos hablan.
- Indicar que prestamos atención: asintiendo con la cabeza, mirando a la cara, etc.
- Intentar comprender los puntos de vista de la otra persona.
- Resumir de vez en cuando las palabras de la otra persona, para mostrar que le prestamos atención y para comprobar que estamos entendiendo bien lo que nos dice. Por ejemplo: "*Si no lo he entendido mal, te preocupa la reacción de tus amigos cuando les digas que tienes que irte porque tus padres quieren que estés en casa antes de las once. ¿Es así?*".

HÁBITOS COMUNICATIVOS NEGATIVOS (qué conviene reducir y evitar)

- No generalicéis (no digáis, p. ej.: "*Tú siempre*" o "*Tú nunca*").
- No criticuéis a la persona (p. ej.: "*Eres un vago*"), en lugar de su conducta (p. ej.: "*Has vuelto de madrugada y después no te has levantado a la hora para ir al taller*").
- No gritéis o levantéis la voz para que se os escuche o para intentar que os hagan caso.
- No acuséis, culpéis, insultéis, avergoncéis, amenacéis, reprochéis o ridiculicéis a los otros, diciendo cosas como: "*¡Acabarás conmigo!*" o "*¡No dices más que tonterías!*".
- No adivinéis o presupongáis nada (p. ej.: "*Ya sé que tú...*" o "*Tú lo que querías es que...*").
- No uséis el sarcasmo ni la ironía (p. ej.: "*Incluso tú lo podrías haber hecho*").
- No penséis en otras cosas mientras os hablan (p. ej.: la lista de la compra, el trabajo, etc.)
- No mostréis impaciencia mientras la otra persona habla, dejar que acabe de hablar.



DEBERES PARA CASA

- 1. Hablad cada día con vuestro hijo o hija.** De hoy en adelante, hablad cada día unos minutos con vuestro hijo o hija sobre cualquier tema. Si no lo podéis hacer presencialmente (por ejemplo, si hay una separación y vuestros hijos viven con vuestra ex-pareja), hacedlo al menos por teléfono.
- 2. Escoged un tema (difícil o importante) y fijad una fecha límite para tratarlo con vuestro hijo o hija dentro de los próximos treinta días.** Desde ahora y hasta la próxima sesión, escoged un tema sobre el cual no hayáis hablado nunca con vuestro hijo o hija (o lo hayáis hecho muy poco) y que consideréis que sería positivo comentar ahora. Fijad una fecha límite para hacerlo (no más allá de un mes). Por ejemplo: "la próxima vez que vayamos los dos solos al fútbol".
- 3. Revisad cada día los progresos en la comunicación con vuestros hijos y con vuestra pareja.** Desde hoy mismo, procurad mejorar la manera de formular críticas y vuestros hábitos comunicativos en relación con vuestros hijos y vuestra pareja, poniendo especial atención a los dos hábitos que cada uno de vosotros consideréis que tenéis que potenciar más y a los dos que más tenéis que evitar. Revisad los progresos diariamente, solos o con vuestra pareja.



Reducció dels conflictes familiars

[3]

MÈTODE D'AUTOCONTROL DE LA IRA I DE LES "EXPLOSIONS" DE RÀBIA

1. **Detecteu les senyals d'alarma que apareixen just abans "d'explotar".**
Aquests senyals poden ser **pensaments** (p. ex.: "se'n riu de mi"), **sensacions** (p. ex.: ganes de donar cops), **conductes**, és a dir, coses que fem (p. ex.: cridar, mirar de manera desafiant, etc.) o **reaccions fisiològiques** (p. ex.: palpitations, tensió muscular, acalorament, etc.).
2. **Reconeixeu la irritació i intenteu reduir-la.** Immediatament després de notar un primer senyal d'alarma, cal que us digueu a vosaltres mateixos: "*Compte! M'estic irritant i podria perdre el control*". Quan s'activa un senyal es pot iniciar ràpidament una reacció en cadena que en va activant d'altres. Llavors cal que atureu el procés immediatament.
3. **Penseu en les conseqüències negatives de perdre el control:** "*si perdo el control...*".
4. **Pregunteu-vos: "Perquè noto tanta irritació? Hi ha alguna raó afegida?"** A més de la conducta de l'altra persona i de la discussió mateixa, hi pot haver altres motius que afegixin més irritació a la situació o que, fins i tot, siguin la causa principal del nostre estat emocional (p. ex.: un esbronc a la feina, tenir mal de queixals, la derrota del vostre equip, etc).
5. **Procureu reduir la irritació.** Per exemple, respirant a fons (notant com entra i com surt l'aire dels pulmons), fent una passa enrere si estem dempeus, picant alguna cosa si som a taula, etc.
6. **Valoreu si podeu fer front a la situació sense perdre el control.** Si la irritació prové únicament de la discussió actual i, a més, sentiu que podeu mantenir-la sota control, aleshores podeu seguir endavant tenint cura de la vostra manera de parlar (to, expressions, etc.). En canvi, si la irritació és deguda principalment a altres motius o si veieu que podeu perdre el control, llavors cal que ajorneu la discussió fins que estigueu calmats.
7. **Recompenseu-vos per haver sabut mantenir el control.** Digueu-vos "*ben fet! em mereixo un premi, vaig a...*" i, després, premieu-vos realment.



- 1. Assaig encobert.** Quan estiguen sols visualitzeu amb el màxim detall l'últim cop que vareu perdre el control en una discussió amb un fill i apliqueu de manera imaginària, però tant realista com sigui possible, el mètode d'autocontrol que heu après avui, primer en veu alta i després de manera encoberta.
- 2. Apliqueu l'autocontrol dels impulsos,** a partir de la pròxima discussió o situació potencialment conflictiva que se us presenti amb els fills o amb la parella.
- 3. Seguiu aplicant les consignes de la sessió anterior:**
 - parleu a diari amb els fills, tenint especialment en compte els hàbits comunicatius positius que es van comentar.
 - reviseu tots els dies els progressos en la comunicació amb la família, doneu i rebeu crítiques i hàbits comunicatius, afegint ara el control dels impulsos.
 - parleu amb el vostre fill o filla d'un tema important dins dels 30 dies següents a la sessió anterior.



Reducción de los conflictos familiares

MÉTODO DE AUTOCONTROL DE LA IRA Y DE LAS "EXPLOSIONES" DE RABIA

1. **Detectar las señales de alarma que aparecen justo antes de "explosionar"**. Estas señales pueden ser **pensamientos** (por ejemplo: "Se ríe de mi"), **sensaciones** (por ejemplo: ganas de dar golpes), conductas, es decir, cosas que hacemos (por ejemplo: gritar o mirar de manera desafiante) o **reacciones fisiológicas** (por ejemplo: palpitaciones, tensión muscular y acaloramiento).
2. **Reconocer la irritación e intentar reducirla**. Inmediatamente después de notar una primera señal de alarma, es necesario decirse a uno mismo: "*¡Cuidado! Me estoy irritando. Podría perder el control*". Cuando se activa una señal, puede iniciarse rápidamente una reacción en cadena que va activando otras. Es necesario parar el proceso inmediatamente.
3. **Pensar en las consecuencias negativas de perder el control**: "*Si pierdo el control...*".
4. **Preguntarse: "¿Por qué noto tanta irritación? ¿Hay alguna razón añadida?"** Además de la conducta de la otra persona y de la propia discusión, puede haber otros motivos que añadan más irritación a la situación, o que incluso sean la causa principal de nuestro estado emocional. Por ejemplo, una discusión en el trabajo, tener dolor de muelas, que nuestro equipo favorito haya perdido, etc.
5. **Procurar reducir la irritación**. Por ejemplo, respirando profundamente (notando cómo entra y cómo sale el aire de los pulmones), haciendo un paso atrás si estamos de pie, comiendo algo si estamos en la mesa, etc.
6. **Valorar si podemos afrontar la situación sin perder el control**. Si la irritación proviene únicamente de la discusión actual y, además, sentimos que podemos mantenerla bajo control, entonces podemos seguir adelante vigilando nuestra manera de hablar (tono, expresiones, etc.). En cambio, si la irritación proviene, también o principalmente de otros motivos, o si vemos que podemos perder el control, entonces es necesario que aplacemos la discusión hasta que estemos calmados.
7. **Recompensarse por haber sabido mantener el control**. Decirse a uno mismo: "*¡Bien hecho! Me merezco un premio. Voy a...*" y después darse el premio de verdad.



1. **Ensayo encubierto.** Estando solos, visualizad (con el máximo detalle) la última vez que perdisteis el control en una discusión con vuestro hijo, y aplicad –de manera imaginaria, pero tan realista como sea posible- el método de autocontrol que habéis aprendido hoy, primero en voz alta y después de manera encubierta (con el pensamiento).
2. **Aplicad el autocontrol de los impulsos,** a partir de la próxima discusión o situación potencialmente conflictiva que se os presente con vuestros hijos o con vuestra pareja.
3. **Seguid aplicando las consignas de la sesión anterior:**
 - Hablad a diario con vuestros hijos, teniendo en cuenta, especialmente, los hábitos comunicativos positivos que se comentaron.
 - Revisad todos los días los progresos en la comunicación con vuestra familia: estad abiertos a hacer y recibir críticas y estableced hábitos comunicativos, añadiendo ahora el control de impulsos.
 - Hablad con vuestro hijo o hija de un tema importante dentro de los treinta días siguientes a la sesión anterior.



Establiment de normes i límits

[4]

NECESSITAT DE LES NORMES I ELS LÍMITS DE CONDUCTA

A la família és bàsic establir normes que indiquin als fills quins comportaments esperem d'ells, què és acceptable i què no ho és. A més d'establir-hi normes, cal precisar-ne els límits: fins on es pot arribar i a partir de quin moment ja no és acceptable una conducta.

Pautes per establir normes i límits als fills

- Teniu clar els motius que justifiquen les normes i comuniquen-los als fills, a més de les conseqüències d'incomplir-les. Les normes s'han de fonamentar en raons que es puguin explicar i que les dotin de sentit. Si no trobeu motius sòlids per justificar-les, aleshores, o bé tenen poc sentit o bé són poc importants. Per tant, les normes no han de ser arbitràries (*"perquè sí"*), i no s'han de basar en l'autoritat (*"perquè t'ho dic jo que sóc el teu pare"*), ni en la tradició (*"sempre s'ha fet així"*). En establir les seves normes, els pares comuniquen als fills les raons que les justifiquen i els seus límits, i també les sancions que imposaran si no les compleixen.
- Fonamenteu les normes principalment en les conseqüències que es deriven del fet de complir-les o incomplir-les, per als fills (o per als altres); i no pas per als pares.
- Procureu pactar les normes amb els fills i contempleu la possibilitat de modificar-les, si hi aporten motius suficients. Si no hi ha acord, heu d'assumir la vostra responsabilitat com a pares i imposar les normes i els límits que considereu adequats (independentment de les excuses que posin els fills, com ara *"tots ho fan"*, etc.).
- Un cop fixades, les normes han de ser estables i ambdós pares n'heu d'exigir sempre el compliment. A més, el seu incompliment ha de comportar sempre l'aplicació de la sanció prevista.

Reforceu el compliment de les normes

Quan els fills no compleixen les normes, els pares han de castigar la seva conducta. Però, de la mateixa manera, quan els fills es mostren responsables i compleixen les normes i els límits establerts, els pares han de reforçar (premiar) la seva conducta positiva. Una bona manera de fer-ho és mitjançant el reconeixement verbal.



DEURES PER A CASA

1. **Establiu i comuniquen una norma de conducta al vostre fill o filla.** Penseu, d'acord amb les pautes de la disciplina inductiva, una norma que hauríeu d'establir per als fills (pot ser la mateixa treballada als exercicis) i comuniquen-la al fill o la filla.



Establecimiento de normas y límites

NECESIDAD DE LAS NORMAS Y LOS LÍMITES DE CONDUCTA

En la familia es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos se espera de ellos, qué es aceptable y qué no lo es. Además de establecer normas, es necesario precisar límites: hasta dónde se puede llegar y a partir de cuándo ya no es aceptable una conducta.

Pautas para establecer normas y límites a los hijos:

- Tener claros los motivos que justifican las normas y comunicarlos a los hijos, así como las consecuencias de incumplirlas. Las normas deben fundamentarse en razones que se puedan explicar y que las doten de sentido. Si no se encuentran motivos sólidos para justificarlas, entonces o bien tienen poco sentido o bien son poco importantes. Por lo tanto, las normas no deben ser arbitrarias ("*Porque sí*"), y no tienen que basarse ni en la autoridad ("*Porque te lo dije yo que soy tu padre*"), ni en la tradición ("*Siempre se ha hecho así*"). Al establecer sus normas, los padres comunican a sus hijos las razones que las justifican y sus límites, y también las sanciones que impondrán si no las cumplen.
- Fundamentar las normas principalmente en las consecuencias que se derivan del hecho de cumplirlas o incumplirlas para los hijos (o para los otros) y no para los padres.
- Procurar pactar las normas con los hijos y contemplar la posibilidad de modificarlas, si aportan motivos suficientes. Si no hay acuerdo, los padres deben asumir su responsabilidad imponiendo las normas y los límites que consideren adecuados (independientemente de las excusas que pongan los hijos, como, por ejemplo, "*Todos lo hacen*", etc.)
- Una vez fijadas, las normas deben ser estables y su cumplimiento se tiene que exigir siempre y por parte de ambos padres. Además, incumplirlas debe comportar aplicar siempre la sanción prevista.

Reforzar el cumplimiento de las normas:

Cuando los hijos no cumplan las normas, los padres deben castigar su conducta. Pero, del mismo modo, cuando se muestren responsables y cumplan las normas y los límites establecidos, los padres deben reforzar (premiar) la conducta positiva de los hijos. Una buena manera de hacerlo es mediante el reconocimiento verbal.



DEBERES PARA CASA

1. **Estableced y comunicad una norma de conducta a vuestro hijo o hija.** Pensad, de acuerdo con las pautas de la disciplina inductiva (que se incluyen en la hoja de resumen de la sesión), una norma que deberíais establecer a vuestro hijo o hija (puede ser la misma trabajada en los ejercicios de la sesión) y comunicádsela.



Supervisió, sancions i vinculació familiar

PER SUPERVISAR LA CONDUCTA DELS FILLS, ELS PARES PODEU:

a) intervenir en l'entorn que envolta els fills:

amb accions directes, com ara, propiciant que el fill s'inscrigui i participi regularment en activitats normalitzades (gimnàs, club esportiu, casal de joves, etc.), per tal d'evitar que volti pel carrer després de l'escola o de la feina; o

donant-los instruccions concretes (p. ex.: "*has de tornar a casa immediatament després de sortir de l'escola o de la feina*").

b) seguir la seva conducta:

Procureu saber on són i què fan: què fan després de l'escola o la feina, on preveuen anar quan surten, van a l'escola o la feina tots els dies, etc. El control de l'ús i la despesa que fan amb el telèfon mòbil (p. ex.: mitjançant la factura) també és una manera de seguir la conducta dels fills.

Comproveu, de tant en tant, on són i què fan: comprovar si són realment on se suposa que són o fan el que haurien de fer (p. ex.: truqueu a l'habitació i comproveu si el fill està estudiant, telefoneu a casa de l'amic on ha dit que anava, parleu amb el tutor de l'escola per saber si estudia prou, etc.).

LA SUPERVISIÓ DELS FILLS ÉS MÉS FÀCIL I EFICAÇ QUAN ELS PARES:

- no els amaguen que els supervisen;
- els pregunten de tant en tant sobre la seva conducta i la dels seus amics;
- comproven, de tant en tant, si els fills fan de debò allò que diuen que fan; i
- acostumen a parlar amb altres persones que tenen contacte directe o indirecte amb els seus fills.

PAUTES PER CASTIGAR AMB SENY:

- apliqueu càstigs petits, però coherentment;
- apliqueu sancions proporcionals a la gravetat de la conducta;
- relacioneu la sanció amb la conducta que la motiva;
- no us castigueu vosaltres mateixos o a altres membres de la família; i
- busqueu l'efectivitat de la sanció i la reparació del fet, no la revenja.



- 1. Busqueu nous espais i noves maneres de participació familiar (parens i fills).** Valorareu les dificultats per dur-les a terme i penseu maneres de superar-les. Trieu un nou espai o manera de participar i fixeu una data per posar-ho en pràctica, durant els quinze dies següents.
- 2. Identifiqueu i reforceu les característiques positives del vostre fill o filla.** Feu l'exercici que hem fet durant la sessió d'avui amb una persona voluntària. Escolliu dues característiques positives del vostre fill o filla i penseu maneres de potenciar-les o reforçar-les. Després, apliqueu-les.
- 3. Durant els quinze dies vinents, esbrineu (i intenteu confirmar) les informacions següents referides al vostre fill o filla:** com es diuen els seus amics i amigues? on van i què fan quan surten? quins llocs o locals freqüenta ell o ella i els seus amics i amigues? què és el que li agrada d'aquests llocs?



Supervisión, sanciones y vinculación familiar

PARA SUPERVISAR LA CONDUCTA DE SUS HIJOS, LOS PADRES PUEDEN...

a) Intervenir sobre el entorno próximo a los hijos:

Mediante acciones directas, como por ejemplo, propiciar que el hijo se inscriba y participe regularmente en actividades normalizadas (gimnasio, club deportivo, casal de jóvenes, etc.), para evitar que deambule por la calle después del colegio o del trabajo.

Dándoles instrucciones concretas (por ejemplo: "*Debes volver a casa inmediatamente después de salir de clase o del trabajo*").

b) Hacer el seguimiento de su conducta:

Procurando saber dónde están y qué hacen: qué hacen después del colegio o del trabajo, dónde prevén ir cuando salen, si van al colegio o al trabajo todos los días, etc. Asimismo, controlar el uso que hacen del teléfono móvil y su gasto es una forma de hacer el seguimiento de la conducta de los hijos (por ejemplo, mediante la factura).

Comprobar, de vez en cuando, dónde están y qué hacen. Comprobar si realmente, están donde se supone que están, o si hacen lo que deberían hacer (por ejemplo, llamar a la habitación y comprobar si el hijo estudia, telefonar a casa del amigo donde ha dicho que iba, hablar con el tutor del colegio para saber si estudia lo suficiente, etc.)

SUPERVISAR A LOS HIJOS ES MÁS FÁCIL Y EFICAZ CUANDO LOS PADRES...

- No les esconden que los supervisan.
- Les preguntan de vez en cuando sobre su conducta y la de sus amigos.
- Comprueban, de vez en cuando, si sus hijos hacen en realidad lo que dicen que hacen.
- Acostumbran a hablar con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos.

PAUTAS PARA CASTIGAR CON SENSATEZ:

- Aplicar castigos pequeños, pero de manera coherente.
- Aplicar sanciones proporcionales a la gravedad de la conducta.
- Relacionar la sanción con la conducta que la motiva.
- No castigarse también a uno mismo, o a otros miembros de la familia.
- Buscar la efectividad de la sanción y la reparación del hecho, no la venganza.



- 1. Buscad nuevos espacios y nuevas maneras de participación familiar (padres e hijos).** Valorad las dificultades para llevarlas a cabo y pensad maneras de superarlas. Escoged un nuevo espacio o manera de participar y fijad una fecha para ponerlo en práctica, durante los próximos quince días.
- 2. Identificad y reforzad características positivas de vuestro hijo o hija.** Haced cada uno de vosotros el ejercicio que se ha hecho durante la sesión de hoy con una persona voluntaria. Escoged dos características positivas de vuestro hijo o hija y pensad maneras de potenciarlas o reforzarlas. Después, aplicadlas.
- 3. En el intervalo de los próximos quince días, averiguad (e intentad confirmar) las siguientes informaciones referidas a vuestro hijo o hija.** ¿Cómo se llaman sus amigos y amigas? ¿Dónde van y qué hacen cuando salen? ¿Qué lugares o locales frecuentan vuestro hijo y sus amistades? ¿Qué es lo que le gusta de estos sitios?



Resolució de problemes en l'educació dels fills

L'ús d'estratègies de resolució de problemes disminueix la quantitat i la intensitat dels conflictes entre els pares i els fills, i ajuda a millorar el clima familiar.

ETAPES DEL PROCÉS DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

1. Definiu el problema apropiadament.
2. Genereu possibles alternatives de solució del problema.
3. Descarteu les alternatives inviables.
4. Sospeseu els pros i els contres de les alternatives viables.
5. Trieu la que sembli que és la millor alternativa de solució.
6. Apliqueu l'alternativa escollida i avalueu els resultats assolits.

ALTRES PUNTS D'INTERÈS PER FER FRONT ALS PROBLEMES DE CONDUCTA DELS FILLS

- Busqueu la seva cooperació. Hi ha problemes de conducta que, essencialment, preocupen els pares (com ara l'incompliment reiterat dels horaris, la manca de control en les despeses, el desordre en l'habitació i les seves coses, etc.), però n'hi ha d'altres que també preocupen o incomoden els fills (p. ex.: no tenir res a fer per manca d'al·licients, avorrir-se amb els estudis, tenir expedients judicials, etc.). Serà més probable que aconseguim modificar el seu comportament si els motivem perquè afrontin els seus problemes i els convidem a participar en la recerca de solucions.
- Centreu-vos en el problema actual i intenteu resoldre els problemes un per un. De vegades, mentre busqueu la solució per a un problema concret (p. ex.: *"la veïna m'ha dit que li has trencat la bústia"*), us venen al cap altres problemes de conducta (*"a més, no s'ha presentat a l'entrevista amb l'educadora!... i en lloc de parar la taula, segueix connectat al "Messenger!"*). Si penseu en tants problemes alhora, serà fàcil que caiguen en el desànim o la irritació. Això no ajudarà a resoldre el problema, i en canvi, farà que no hi respongueu apropiadament.
- Eviteu adoptar actituds extremes en l'atribució de responsabilitats. No us poseu en contra del fill (*"tu tens tota la culpa del que fas!"*) ni massa a la defensiva (*"jo no tinc cap culpa del que tu fas"*).



- 1. Penseu un problema habitual de conducta del vostre fill o filla que us agradaria resoldre, i abans de la sessió vinent, apliqueu el procediment de resolució de problemes que hem vist avui, per tal de trobar-hi una solució o, si més no, millorar la situació.**

Les primeres vegades que poseu en pràctica aquest mètode procureu fer-ho en conductes que no siguin especialment complexes o problemàtiques. Això us facilitarà l'aprenentatge de la tècnica, i us permetrà aplicar-la després a situacions més complicades.



Resolución de problemas en la educación de los hijos

Usar estrategias de resolución de problemas disminuye la cantidad y la intensidad de los conflictos entre los padres y los hijos, y ayuda a mejorar el clima familiar.

ETAPAS DEL PROCESO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Definir el problema de manera apropiada.
2. Generar posibles alternativas de solución del problema.
3. Descartar las alternativas inviables.
4. Sopesar los "pros" y los "contras" de las alternativas viables.
5. Escoger la que parezca que es la mejor alternativa de solución.
6. Aplicar la alternativa escogida y evaluar los resultados alcanzados.

OTROS PUNTOS DE INTERÉS PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA DE LOS HIJOS

- Buscar su cooperación. Hay problemas de conducta que, esencialmente, preocupan a los padres (como el incumplimiento reiterado de los horarios, la falta de control en los gastos, el desorden en la habitación y en sus cosas...), pero hay otros que también preocupan o incomodan a los hijos (por ejemplo, no tener nada que hacer por falta de alicientes, aburrirse con los estudios, tener expedientes judiciales...). Estimulando la motivación de los hijos para afrontar sus problemas e invitándolos a participar en la búsqueda de soluciones, será más probable modificar su comportamiento.
- Centrarse en el problema actual, e intentar resolver los problemas uno a uno. A veces, mientras se busca la solución a un problema concreto (por ejemplo: *"La vecina me ha dicho que le has roto el buzón"*), recordamos otros problemas de conducta (*"Además, no se ha presentado a la entrevista con la educadora... y en lugar de poner la mesa, sigue conectado al Messenger!"*). Si se piensa en tantos problemas a la vez, será fácil caer en el desánimo o la irritación. Esto no ayudará a resolver el problema; en cambio, facilitará el hecho de dar respuestas poco apropiadas a este.
- Evitar adoptar actitudes extremas en la atribución de responsabilidades. No ponerse ni en contra del hijo (*"¡Tú tienes toda la culpa de lo que haces!"*), ni demasiado a la defensiva (*"Yo no tengo ninguna culpa de lo que haces"*).



- 1. Pensad un problema habitual de conducta de vuestro hijo o hija que os gustaría resolver, y aplicad, antes de la próxima sesión, el procedimiento de resolución de problemas que hemos visto hoy, para encontrar una solución o, al menos, mejorar el problema.**

Las primeras veces que pongáis en práctica este método procurad hacerlo sobre conductas que no sean especialmente complejas o problemáticas. Esto os facilitará el aprendizaje de la técnica, y así la podréis aplicar después a situaciones más complicadas.



Posició familiar sobre el tabac, l'alcohol i altres drogues

IMPORTÀNCIA DE LES NORMES FAMILIARS SOBRE EL CONSUM DE TABAC, ALCOHOL I ALTRES DROGUES

El consum de drogues il·legals és un tema que preocupa molts pares. En canvi, de vegades no som prou conscients dels riscos associats a l'abús de l'alcohol o al tabaquisme 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, són pocs els adults que consumeixen alguna d'aquestes substàncies que no hagin començat a fer-ho abans dels 18 anys. Per això és important evitar o, si més no, retardar al màxim l'edat d'inici del consum de tabac, alcohol i altres drogues.

EN QUINES CIRCUMSTÀNCIES CAL PARLAR DE DROGUES AMB ELS FILLS?

Cal escollir el moment apropiat per parlar de drogues amb els fills. No té sentit treure el tema contínuament i sense motiu. Entre altres moments, és adequat fer-ho:

- quan el tema sorgeix espontàniament (com ara arran d'un programa de televisió o en comentar un problema d'una altra persona);
- quan els fills fan preguntes o comentaris sobre el tema (en aquests casos és important respondre sempre les seves preguntes); i
- sempre que hi hagi un motiu que ho justifiqui (p. ex.: els primers cops que el fill surt amb els amics, quan surt de nit, abans d'anar a una celebració, etc.).

COM PARLAR AMB ELS FILLS SOBRE EL TABAC, L'ALCOHOL O ALTRES DROGUES?

- Adapteu la conversa a l'edat i a l'experiència i la informació prèvies dels fills. Normalment no té sentit que els parreu de drogues allunyades de la seva experiència.
- Tracteu el tema objectivament i sense exageracions. Si dramatitzeu, o si dieu veritats a mitges, els fills poden pensar que els voleu enganyar o que no hi enteneu.
- Escolteu les seves opinions de manera atenta i respectuosa (la qual cosa no vol dir que hàgiu d'estar d'acord amb la seva conducta o opinions).
- Estigueu disposats a escoltar coses que potser no us agradin.
- Eviteu que la conversa esdevingui un interrogatori.
- Eviteu fer-los sermons i procureu no saturar-los. No cal que aprofiteu la primera ocasió per tractar tots els temes de cop.



- 1. Busqueu l'oportunitat per parlar sobre el tabac, l'alcohol o altres drogues amb el vostre fill o la vostra filla.** Procureu trobar l'oportunitat adequada per parlar d'aquests temes amb el vostre fill o la vostra filla d'aquí a pocs dies. Mireu de triar una ocasió que tingui moltes probabilitats de presentar-se. I recordeu que, a més de buscar un moment apropiat, cal que tingueu en compte el que heu après avui.

En cas que no trobéssiu cap moment adequat per parlar d'aquest tema durant els dies vinents, no deixeu de banda el tema i assegureu-vos de parlar-ne a curt o mig termini.



Posición familiar sobre el tabaco, el alcohol y otras drogas

IMPORTANCIA DE LAS NORMAS FAMILIARES SOBRE EL USO DEL TABACO, EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

El consumo de drogas ilegales es un tema que preocupa a muchos padres. En cambio, a veces no se tiene suficiente conciencia de los riesgos que representa abusar del alcohol o del hábito de fumar entre los adolescentes, dos comportamientos que pueden tener un impacto muy negativo sobre su salud y su bienestar durante el resto de sus vidas. El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas suele iniciarse durante la adolescencia. De hecho, son pocos los adultos que consumen alguna de estas sustancias que no hayan empezado a hacerlo antes de los dieciocho años. Por este motivo, es importante evitar o, al menos retrasar al máximo, la edad de inicio del uso del tabaco, el alcohol y las otras drogas.

¿EN QUÉ CIRCUNSTANCIAS ES NECESARIO HABLAR DE DROGAS CON LOS HIJOS?

Para hablar de drogas con los hijos es necesario escoger el momento apropiado. No tiene sentido sacar el tema continuamente y sin motivo. Entre otros momentos, es adecuado hacerlo en los siguientes:

- Cuando el tema surja de manera espontánea. Por ejemplo, a raíz de un programa de televisión o comentando un problema de otra persona.
- Si los hijos hacen preguntas o comentarios sobre el tema. Es importante responder siempre a las preguntas sobre drogas que hagan los hijos.
- Siempre que haya un motivo que lo justifique. Por ejemplo, las primeras veces que el hijo sale con los amigos, cuando sale de noche, antes de ir a una celebración, etc.

¿CÓMO HABLAR CON LOS HIJOS SOBRE EL TABACO, EL ALCOHOL O LAS OTRAS DROGAS?

- Adaptando la conversación a la edad, experiencia e información previas de los hijos. Normalmente, no tendrá sentido hablar de drogas alejadas de su experiencia.
- Tratando el tema de manera objetiva y sin exageraciones. Si dramatizamos, o si decimos verdades a medias, nuestros hijos pueden pensar que los queremos engañar o que no entendemos del tema.
- Escuchando sus opiniones de manera atenta y respetuosa (lo cual no significa que tengamos que estar de acuerdo con su conducta o sus opiniones).
- Estando dispuestos a escuchar cosas que quizá no nos gusten.
- Evitando que la conversación se vuelva un interrogatorio.
- Evitando dar sermones y procurando no saturarlos. No es necesario aprovechar la primera ocasión para tratar todos los temas de golpe.



DEBERES PARA CASA

- 1. Buscad una oportunidad para hablar sobre el tabaco, el alcohol u otras drogas con vuestro hijo o vuestra hija.** Procurad encontrar una oportunidad adecuada para hablar de estos temas con vuestro hijo o vuestra hija en pocos días. Intentad encontrar una ocasión que tenga muchas probabilidades de presentarse. Recordad también que, además de buscar un momento apropiado, es necesario tener en cuenta lo que habéis aprendido hoy.

Si no encontráis un momento adecuado para hablar de este tema durante los próximos días, no dejéis de lado el tema y aseguraos de hablarlo a corto o medio plazo.

Un programa el·laborat per



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

