



Guia d'orientació per prevenir en família

**Exposició sobre els riscos de
les drogues i com prevenir-ne
el consum**



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta

Primera edició: juliol del 2018

@ de l'edició: Diputació de Barcelona

@ de les fotografies: iStock.com

Coordinació: Centre de Prevenció i Intervenció en Drogodependències
SPOTT. Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

Edició i producció: Gabinet de Premsa i Comunicació de la
Diputació de Barcelona

Dipòsit legal: B 18025-2018

PRESENTACIÓ

Us presentem la *Guia d'orientació per prevenir en família* de l'exposició per a la prevenció de les drogodependències «Controles?», que promou l'Àrea d'Atenció a les Persones amb l'objectiu d'enfortir la sensibilització social i la conscienciació entorn les drogodependències.

Aquesta exposició proporciona informació sobre les drogues, adaptada als nous patrons de consum, i treballa els factors de protecció, amb missatges adreçats a tres col·lectius: els adolescents de 12 a 15 anys, els joves a partir dels 16 anys i els pares i les mares.

La guia s'adreça, doncs, a aquest tercer col·lectiu, als pares i mares, perquè pugueu acompanyar els vostres fills i filles en el descobriment dels mites i de les creences entorn de les drogues i ajudar-los a desenvolupar actituds responsables i habilitats per a la vida que els ajudin a evitar el consum drogues i afrontar la pressió que molt sovint el grup exerceix.

A la vegada, la guia vol ajudar-vos a reflexionar sobre el vostre estil educatiu, ja que les famílies sou un pilar fonamental de l'educació dels infants i adolescents. Per això, la prevenció del consum de drogues no es pot fer sense la vostra implicació i lideratge, conjuntament amb tots els altres agents que tenen un paper important en el dia a dia dels adolescents i els joves: mestres, educadors, monitors, agents de salut, grup d'iguals...

Amb aquesta guia pretenem, doncs, ajudar les famílies a millorar les relacions i la comunicació amb els fills i filles i a sentir-se més capacitades i segures per transmetre'ls valors i normes que els ajudin a créixer millor com a persones i a afrontar la vida amb més oportunitats. A les famílies no us podem deixar soles i, per això, us oferim suport, orientació i acompanyament.

Aquest és el repte que ens plantegem amb l'exposició «Controles?», amb la guia que us presentem i amb el conjunt de programes del centre SPOTT destinats als pares i a les mares, que esperem que us siguin de molta utilitat.



QUI CONTROLA?

Estils educatius per ajudar a prevenir el consum de drogues en els fills

Entre els pares i les mares està molt estesa la creença que quan els fills arriben a l'adolescència ja no podem influir en la seva conducta. Però el cert és que, en general, els fills estan molt més disposats a actuar tal com esperem nosaltres del que sovint ens pensem.

En funció de la manera com eduquem els fills tindrem més o menys control sobre el seu comportament, i els ajudarem, o no, a esdevenir persones autònomes i responsables i a desenvolupar un estil de vida saludable.

Aquesta guia s'emmarca dins del programa **Controles?** de la Diputació de Barcelona, que gira entorn d'una exposició sobre prevenció del consum de drogues i conductes de risc adreçada a la població adolescent, joves i als seus pares i mares, i vol ser un material informatiu i d'invitació a la reflexió per a qui la visiti.

La nostra funció educativa amb els fills s'acaba quan arriben a l'adolescència?

Amb la finalitat d'agilitzar la lectura, en aquesta guia no sempre s'utilitza el masculí i femení.

Per aquest motiu, sovint s'utilitza l'expressió *pare* per designar indistintament qualsevol persona responsable adulta a càrrec d'un adolescent o jove dins d'una família. Alhora, sovint s'utilitza l'expressió *fill* per fer referència a fill o filla.

Qui dóna suport i marca pautes educatives, controla

Tothom vol que els seus fills es comportin de manera autònoma, d'acord amb els seus valors i conviccions, i que gaudeixin d'un estil de vida saludable.

Afavorir una educació que faciliti l'autonomia dels fills i els ajudi a ser més responsables de les seves decisions és un dels factors de protecció principals en el desenvolupament dels més joves. Per aconseguir-ho, cal equilibrar les funcions de suport i de control en l'educació dels fills.

És molt important equilibrar el suport i el control en l'educació dels fills:

- Si només donem suport, però no exercim control sobre la seva conducta, els estarem sobreprotegint, i això no els ajudarà a ser autònoms ni responsables.
- Si ens centrem en el control del seu comportament, però no els donem prou suport, els estarem educant de manera autoritària i això tampoc els ajudarà a ser persones autònomes ni a desenvolupar un sistema de valors propi.
- Si els donem suport quan ho necessitin i exercim control sempre que calgui, això els ajudarà a ser persones autònomes i responsables.

Equilibrant el suport i el control en l'educació dels fills els ajudarem a ser més capaços de fer front als reptes i les dificultats, així com a evitar possibles problemes relacionats amb les drogues.

Deleguem en el centre educatiu o en les activitats extraescolars part de l'educació que ens correspon donar a nosaltres?

Som conscients que la manera com eduquem els fills influeix en les decisions que prenen?

Qui s'implica en la vida dels fills sense prendre'ls autonomia, controla

Quan els lligams entre els pares i els fills són forts i la relació és bona, els fills accepten amb més facilitat comportar-se d'acord amb les expectatives dels pares i assumeixen millor la supervisió de la seva conducta. Alhora, si tenen cap comportament inadequat, com ara començar a fumar o tornar una nit beguts, serà més fàcil parlar amb ells per evitar que es repeteixin o s'instaurin aquestes conductes.

Ajuda a afavorir una relació positiva amb els fills:

- mostrar-los i expressar-los el nostre afecte;
- elogiar allò que fan bé, reforçar les seves qualitats i valorar el seu esforç;
- organitzar-nos per disposar de temps per compartir i fer activitats plegats;
- convidar-los a prendre part en les decisions familiars;
- participar en àrees d'interès dels fills.

És important fer saber als fills que ens interessem per ells, i és important que estiguem al cas d'on són i què fan al llarg del dia.

Per fer més acceptable i més eficaç el seguiment de la conducta dels fills convé:

- no amagar-los que supervisem el seu comportament; no cal que els ho recordem a cada moment, però no els ho hem d'ocultar;
- comprovar de tant en tant si fan de debò el que diuen;
- parlar regularment amb persones que tenen relació amb ells.

Entre totes les activitats que fan els fills, n'hi ha una que és estar amb nosaltres?

Entenem que, tot i que convé evitar-los, els riscos i les ensopegades formen part de la vida?

Qui dedica temps a comunicar-se amb els fills, controla

Durant l'adolescència els fills també ens necessiten, tot i que de vegades pugui semblar que no, i no solament per posar-los el plat a taula, sinó per ajudar-los a evitar que tinguin problemes, per exemple, amb les drogues.

Una bona comunicació al si de la família afavoreix la unió i la bona relació entre els membres que la integren, i permet educar els fills d'una manera més eficaç. Escoltar els fills amb interès i tenir en compte el que diuen és fonamental per poder influir en el que fan.

Podem estimular i afavorir la comunicació amb els fills:

- buscant activament espais i oportunitats per parlar;
- escoltant-los amb interès i tenint en compte el que diuen;
- respectant les seves opinions i aportant arguments quan no estiguem d'acord amb ells;
- prenent la iniciativa nosaltres comentant les «nostres coses», procurant no importunant-los ni avorrir-los.

Les drogues seguiran existint encara que a casa no se'n parli. Per sort, podem aprofitar preguntes, comentaris o situacions quotidianes per parlar-ne: mirant una pel·lícula, el primer cop que el fill surt de festa, si algun amic seu s'ha emborratxat, etc.

En qualsevol cas els pares hem de parlar amb els fills com el que som: pares, no col·legues!

Per parlar de drogues amb els fills convé:

- adaptar la informació a l'edat, l'experiència i la informació prèvies dels fills;
- tractar el tema sense exageracions i amb objectivitat;
- estar preparats per escoltar coses que potser no ens agradin;
- evitar fer-los un interrogatori;
- no aprofitar la primera ocasió per tractar tots els temes que ens preocupen.

Quan parlem amb els fills, vol dir que ells han de callar i nosaltres dir-hi la nostra?

Preferim no parlar de drogues amb els fills per por de ficar la pota?

Expliquem als fills els errors que potser nosaltres també hem comès o sempre ho fem tot bé?



Qui dóna exemple i desaprova el consum de drogues, controla

Educa tant el que fem com el que diem. La manera com ens relacionem, entre nosaltres i amb altres persones, és un model de conducta per a ells. Som models no solament quan fem bé les coses, sinó també quan ens equivoquem.

La influència que exercim sobre els fills pot ser positiva (factors de protecció) o negativa (factors de risc).

El risc que els fills prenguin drogues o facin un mal ús de les noves tecnologies serà més alt si nosaltres també ho fem, o si els fills veuen que a casa no tenim les coses prou clares pel que fa al seu ús o consum.

També farà que hi hagi més risc que en prenguin si, entre altres coses, els lligams afectius que hi tenim són febles, hi ha mala comunicació, sovint no sabem on són o què fan, o som massa severos o poc conseqüents en la manera d'educar-los.

En canvi, serà menys probable que prenguin drogues si, per exemple, tenim vincles emocionals positius amb ells, els fem saber la nostra opinió sobre l'ús de drogues i com esperem que es comportin amb relació a aquest tema, ens interessem per saber què fan, on van i amb qui, i som clars i coherents amb les normes que els posem.

A molts pares ens preocupa que els fills puguin entrar en contacte amb les drogues il·legals, però sovint no tenim prou consciència dels riscos que representa fumar tabac o abusar de l'alcohol; dos comportaments que poden tenir un impacte molt negatiu sobre la salut dels joves.

La majoria dels adults que fumen, beuen o prenen drogues il·legals van començar a fer-ho quan eren adolescents. Per això és molt important retardar al màxim l'inici del consum de drogues. A més, els nois i les noies que comencen de molt joves a fumar o beure tenen més probabilitats de provar i consumir altres dro-

gues quan siguin més grans. Evitant el consum de tabac i alcohol mentre els fills són molt joves, es redueix també el risc que arribin a prendre altres drogues.

Els pares hem de tenir criteris clars sobre què poden fer i què no poden fer els fills amb el tabac, l'alcohol i la resta de drogues, i els ho hem de fer saber. Si no, no podem esperar que els fills actuïn d'acord amb les nostres expectatives, de la mateixa manera, s'ha de tenir clar l'ús que cada membre de la família fa de les noves tecnologies i quin ús esperem que en facin els nostres fills.



A casa tenim una posició clara amb relació al consum de drogues o anem improvisant?

Apliquem uns criteris per als fills i uns altres per a nosaltres?

Hem reflexionat sobre l'estil de vida que convé promoure als fills, encara que requereixi més esforç?

Qui estableix normes i límits adequats, controla

Si a casa hi ha normes, els fills aprenen a complir-les i saben que no fer-ho té conseqüències. Posar límits als fills no és només controlar-los, és també educar-los. Que els fills prenguin drogues o que no ho facin té molt a veure amb els valors que els transmetem i els límits que els posem.



Tot i així, no ens podem limitar a posar normes als fills, també hem d'ajudar-los que desenvolupin un sistema de valors propi i que l'adoptin. Això s'afavoreix:

- tenint clars els motius que justifiquen una norma, abans de posar-la, i explicar-los als fills;
- posant normes als fills sobre la base de les conseqüències que tenen per a ells el fet de complir-les o no, i no pas per a nosaltres o altres persones;
- procurant pactar les normes amb els fills i acceptar modificar-les si ens aporten arguments vàlids;
- relacionant la responsabilitat amb la llibertat a l'hora de posar les normes;
- exigint sempre el compliment de les normes que hàgim establert;
- revisant de tant en tant les normes i canviant-les quan deixin de ser adequades.

Quan els fills es mostren responsables i compleixen les normes familiars, cal que els reforcem aquesta conducta. Una de les millors maneres de fer-ho és mitjançant l'elogi i el reconeixement.

ment verbal, la qual cosa, a més, crea un clima favorable per poder fer preguntes i facilita la comunicació.

De tota manera, és normal que els fills, de tant en tant, no compleixin alguna norma. Quan passa això, cal parlar amb ells dels motius i les circumstàncies que els han dut a fer-ho.

A més, caldrà imposar-los una sanció en funció de la gravetat del seu comportament. No sancionar l'incompliment de les normes, o fer-ho unes vegades, sí, i d'altres, no, farà que els fills deixin de complir les normes més sovint.

Per evitar que quan ens calgui posar una sanció, aquesta sigui desmesurada, convé:

- aplicar sancions petites sempre que toqui, en lloc d'esperar a posar-ne de severes quan els fills hagin repetit diverses vegades la conducta inadequada;
- procurar que la sanció correspongui a la gravetat de la conducta;
- relacionar la sanció amb la conducta que la motiva, això la farà més comprensible i acceptable;
- evitar posar sancions que suposin alhora un càstig per a altres membres de la família;
- no entendre les sancions com una forma de revenja sinó com un mecanisme per ajudar a reduir la probabilitat que els fills repeteixin una conducta inadequada;
- no emprar mai càstigs físics i evitar que les sancions siguin moralment doloroses o humiliants;
- recordar que sovint n'hi ha prou amb retirar o limitar l'accés a un privilegi per sancionar la manca de compliment de les normes.

Preferim no posar normes per evitar-nos la incomoditat del conflicte que poden generar?

Fem complir les normes que posem o només hi són «perquè hi han de ser»?

Espai interactiu

Pel que fa a les funcions familiars, podem trobar certs patrons comuns entre les diferents famílies, és el que anomenem estils educatius parentals.

Els quatre models que descriurem a continuació són: democràtic o enfortidor, autoritari, negligent o indiferent i permissiu o indulgent.

A l'espai interactiu podeu realitzar un petit test per comprovar quin és el vostre estil educatiu predominant.

Democràtic o enfortidor (alt control i alt suport): els pares mostren afecte als fills, els donen suport i tenen una bona comunicació amb ells. Els posen límits i normes raonades amb els fills i si aquests donen prou arguments estan disposats a canviar-les.

Fomenten el diàleg i eviten els càstigs punitius.

Els fills se senten respectats, acceptats i estimats. Tenen eines i criteri per prendre decisions per si mateixos.

Autoritari (alt control i baix suport): són pares molt exigents amb els fills i que mostren pocs senyals d'afecte. No els interessa gaire què necessita el fill i la comunicació és unidireccional, de pares a fills.

Estableixen normes i límits sense explicar-los ni raonar-los, i els costa molt canviar-los. Els agrada que els fills siguin obedients i si no ho són els castiguen.

Els fills són obedients, amb poca iniciativa i capacitat creativa.

Permissiu (baix control i baix suport): són pares que ignoren els fills. No els mostren afecte i els donen independència total. No supervisen mai els fills i no els interessa el que demanen.

Valoren que els fills s'espavilin sols, els costa comunicar-se amb ells.

Els fills no se senten estimats, tenen problemes emocionals. Són tossuts i es discuteixen més.

Sobreprotector (baix control i alt suport): són molt comunicatius i donen molt suport als fills, però a l'hora de posar-los límits no saben com fer-ho. Els fills se senten estimats però una mica perduts, ja que els manquen límits i normes. Enfront de les dificultats de la vida que puguin tenir els seus fills, sempre els aniran retirant obstacles en lloc d'ensenyar-los com superar-los. En aquest estil educatiu hi falta control.



Més informació a:
www.diba.cat

<http://controles.diba.cat/families/informacio-sobre-drogues/conceptes-basics>

Hi trobareu informació sobre conceptes bàsics i sobre el tabac, l'alcohol, el cànnabis i altres drogues.



**Diputació
Barcelona** | Àrea d'Atenció
a les Persones

Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT
Gerència de Serveis de Benestar Social
Sant Honorat, 5
08002 Barcelona
www.diba.cat/benestar