

Jornades XX Aniversari Projecte Home Balears

Taller: Metodologia i tècniques per intervenir amb famílies amb fills adolescents

M. Francisca Cañellas, Equip de Prevenció de Projecte Home Balears

1. QUÈ ÉS LA PREVENCIÓ?

És el conjunt d'intervencions o accions que es realitzen per evitar el consum de drogues i/o retardar l'edat d'inici, així com disminuir els riscos associats a aquest consum.

Els programes de prevenció amb els quals treballa'm estan emmarcats dins la **prevenció inespecífica**. Aquest tipus d'intervenció va dirigida a eliminar els factors de risc i potenciar els factors de protecció respecte a les addiccions. Alguns dels continguts que es treballen són: Autoestima, Presa de decisions i Pensament Independent, Estratègies Cognitives (accions i efectes), Control Emocional, HH.SS., Valors, Tolerància i Cooperació, Oci,...

2. LA PREVENCIÓ FAMILIAR

Una de les modalitats d'intervenció més desenvolupades dins l'àmbit familiar han estat les *ESCOLES DE PARES*:

- Més universals: dirigides a totes les famílies sense distinció.
- Més específiques (prevenció selectiva): Va dirigida a subgrups de persones que tenen major risc. Estudis demostren l'eficàcia d'aquest últim tipus d'intervenció.

Amb l'objectiu de:

- Millorar el funcionament familiar
- Potenciar les relacions i les unions familiars, treballant aquelles habilitats que dins el nucli familiar afecten a aquest.
- Conscienciar a la família com a *Agents Preventius*

Dins la família treballa'm les següents actituds:

- ACTITUDS A EVITAR
 - NEGACIÓ del problema.
 - Infondre POR als fills.
 - Donar només ADVERTÈNCIES NEGATIVES, per efectes agradables que ofereixen (no els serveix)
- ACTITUDS A FOMENTAR
 - Anticipar-se i INFORMAR-SE per ajudar-los.
 - IDEES CLARES, vàlides, realistes.
 - Actitud ferma d'OPOSICIÓ al consum.
 - Parlar amb els fills TENINT EN COMPTE LES SEVES OPINIONS.
 - Donar missatges que afavoreixin la CAPACITAT dels fills per DECIDIR.
 - Estar ATENT davant l'aparició d'un problema, però NO ALARMAR-SE.
 - Entendre que, si el problema apareix, ES POT MANEJAR.
 - "PERDRE EL TEMPS" amb els fills.



3. METODOLOGIA.

Per treballar amb famílies utilitzam una metodologia basada en:

- Treball en grup, que permet l'ajuda mútua entre els participants.
- Aprenentatge significatiu
- Dinàmiques de grup:
 - Pluja d'idees
 - Rol-play
 - Estudis de cas
 - Fulls d'observació
 - Debat
 - Adquisició de tècniques mitjançant la pràctica
- Una sessió setmanal, que permet el compromís per treballar a casa el que s'ha tractat a la sessió.

4. TÈCNIQUES:

4.1. Comunicació. TÈCNICA: SABER DIR "NO":

En determinades ocasions, negar-se a una petició inadequada contribueix a facilitar la resistència a la frustració davant un món que imposa unes limitacions a l'hora de satisfer tots els nostres desitjos. És adequat que els fills compreguin que no poden tenir qualsevol cosa quan i com ells vulguin.

Les normes imposen limitacions a la conducta per que resulten incòmodes. Mantenir les normes significa saber mantenir la negativa davant els intents "naturals" de saltar-les. Saber dir no ajuda a mantenir la normativa.

Dir NO:
<u>Objectiu:</u> Negar-se davant una petició manifestant la mínima ansietat i mantenint la relació afectiva.
<u>Context d'aplicació:</u> Situació de petició per realitzar una conducta que es considera inadequada.
Verbal:
<ul style="list-style-type: none"> • Escoltar sense interrompre. • Empatitzar. • Utilitzar missatges Jo de negociació, lliure i directe sense excuses. No justificar en excés el perquè de la raó de dir NO: "Ho sent, però no..." "Entenc que te fa ganes, però no és possible", "Això no és possible, plantejem una alta cosa"... Intentar no utilitzar el No puc, ja que convida a demanar: Per què? o a respondre: "Sí que pots!" • Oferir solucions alternatives si procedeix: "Que tal si...", "El que sí pot fer és..." • Agrair i reforçar la seva comprensió.
No verbal i Paraverbal:
<ul style="list-style-type: none"> • Mirar als ulls. Expressió facial de serietat. • To i volum de serietat i ferma. • Postura corporal frontal.

Què es pot fer davant les amenaces de no acceptar la negativa donada per la família?

- Delegar la responsabilitat a l'altre. "Tu veuràs, és la teva decisió"
- Recordar les conseqüències que li pot dur no seguir la norma. "Te record que varem acordar que si no complies aquesta norma..."
- Si procedeix, Missatge Jo d'emocions.
- No cridar, no amenaçar, no emprar la força física. Esperar a un moment de tranquil·litat després de l'incident per aplicar o negociar la sanció.

4.2. Resolució de conflictes. TÈCNICA: LA NEGOCIACIÓ

La negociació és el procés de resolució de conflictes mitjançant la qual dues o més parts del conflicte intenten arribar a un acord, renunciant parcialment als interessos individuals. Ambdues parts han de cedir en alguna cosa. "Tots guanyen"

Full d'observació de la negociació

Passes de la negociació	S'ha realitzat/aconseguit	
	Sí	No
Definir la situació problemàtica		
Expressar la pròpia opinió envers al problema		
Demandar a l'altra persona la seva opinió		
Exposar el que s'està disposat a concedir i a oferir		
Escoltar el que l'altre està disposat a concedir i a oferir		
Arribar a un acord, a un terme mig		

4.3. Valors i normes.

Les normes:

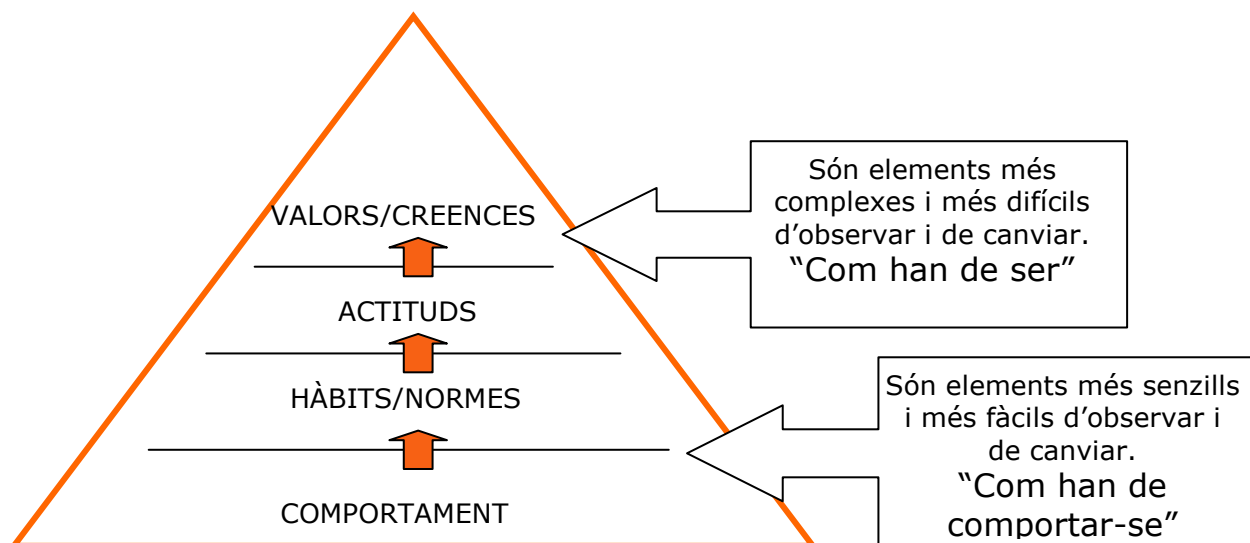
- Es troben entre els factors de protecció
- Ajuden a posar límits als nostres impulsos
- Ens faciliten regular les situacions i conductes a les que poden exposar-se els adolescents
- Milloren la convivència familiar
- Milloren la responsabilitat personal

Però, com podem transmetre els **valors**?

Quan parlem de valors amb els nostres fills hem d'entendre que és un terme molt abstracte per ells i de difícil d'entendre. Encara que puguin definir el valor, pot ser que no tinguin les habilitats necessàries per posar-ho en marxa. Com diu Javier Elzo (sociòleg



de la Universitat de Deusto i expert en temes d'adolescents) en un estudi sobre els valors dels adolescents: els joves tenen valors finalistes però els falten els valors instrumentalistes, és a dir, els falten els comportaments que els poden dur a aconseguir aquest valor. Per això és convenient definir cada valor amb comportaments que puguin ser observables: de manera que cada nin/jove pugui aprendre com ha de fer el que se li demana.



La OPA Normativa:

Amb la OPA normativa oferim una sèrie de passes que intenta sistematitzar el nostre mode de procedir de manera que s'agarenteixin els **aprenentatges de les normes**

Observa- Planifica- Aplica – Observa de nou
OBSERVA i decideix si és necessari normativitzar:

- Els comportaments que realitza l'adolescent
- Selecciona pocs, però necessaris (prioritza)
- Utilitza aquest mètode quan la relació quotidiana no dona els fruits adequats en l'aprenentatge de determinada norma o conducta.

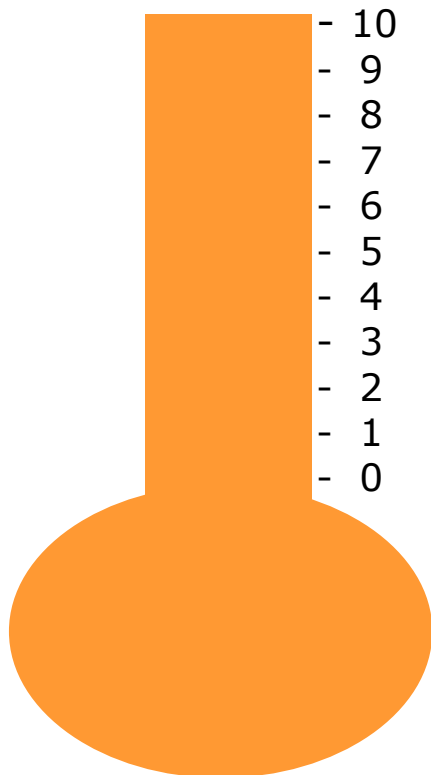
PLANIFICA el comportament a normativitzar:

- Què, com, qui i quan volem que es realitzi la conducta normativa.
- Explicita les conseqüències de complir o no la norma.
- Estableix l'estratègia d'acció.

APLICA. Podem establir dos mètodes:



TERMÒMETRE DE L'ANSIETAT



Passes:

Pas 1. Descriu la situació que t'hagi produït més ansietat en tota la teva vida i tracta de recordar aquells senyals que el teu organisme t'enviava relacionades amb la tensió. Aquesta situació la posa'm en el n. 10.

Pas 2. Recorda aquella situació en la que et vares sentir més relaxat, més tranquil. La posa'm en el n. 0.

Pas 3. La següent situació és una de la vida quotidiana, en la que tenc la tensió necessàriament per poder desenvolupar comportaments amb normalitat. Serà la situació 5.

Pas 4. Prenent com a referència les situacions anteriors, escriu en el termòmetre la situació que millor creus que defineix el 9, és a dir una situació en la que vares sentir molta tensió, però sense arribar a la situació definida com a 10.

Ara descriu la n. 1, utilitzant els mateixos criteris, situació de molta relaxació però no de total absència de tensió.

Ara anam a la situació 6, on el que percep és un poc de tensió a l'hora de realitzar alguna activitat de la vida diària.

Pas 5. Segueix amb les situacions 7 i 8. Prenent de referència les situacions 6 i 9.

És més gratificant aturar-nos a pensar en les situacions de relaxació. Segueix doncs ara amb la descripció de les situacions 2, 3 i 4, recordant el que has posat en el 0 i 5.

Pas 6. El teu termòmetre de l'ansietat està complet, revisa totes les situacions, per si creus que ha de modificar-se alguna cosa.

4.4.2. TÈCNICA: DETENCIÓ DE PENSAMENT

Els pensaments irracionals són aquells que ens fem sentir exageradament malament, i és bastant habitual que es presentin en situacions de molta tensió, a més estan basats en prejudicis o fets imaginats.

Alguns exemples de pensaments irracionals: "Això és horrorós, és el pitjor que podia passar-me, hauria d'haver estat una bona mare, necessit que els meus fills m'estimin,..." Aquests interfereixen en la nostra relació amb els demés, fent perdre la confiança mútua i perjudicant els Canals de comunicació (verbal i no verbal).

Què podem fer davant els pensaments irracionals?

Passa 1. Induireu un pensament molest i repetitiu.

Passa 2. Quan l'estigueu verbalitzant heu d'associar un estímul fort, per exemple a una paraula, PROU!

Passa 3. Repetireu "PROU! PENSANT AIXÍ NO ARREGLARÉ RES, QUÈ PUC FER?"

Passa 4. Realitzau una activitat distractora que exigeixi una certa concentració. Pots elaborar el teu propi llistat d'activitats distractores i tenir-la a punt per quan les necessitis.

Passa 5. La pràctica individual i freqüent de l'aturada de pensament és fonamental per a mantenir "a ratlla" els pensaments irracionals.

En conclusió, l'objectiu és:

**Restablir la confiança de les famílies
en la seva pròpia capacitat d'educar**

5. BIBLIOGRAFIA

- Avellanos, A.; Callabed, J.; Gaona, J.M.; Muñoz, F. (coord.). (2006). La adolescència no es fàcil. Guia para familia y educadores. Madrid. La esfera de los libros, S. L. Ediciones.
- Avellanosa, Ignacio. (2006). Ser adolescente no es fàcil. La esfera de los libros, S. L. Ediciones.
- Ballenato, Guillermo. (2007). Educar sin gritar: padres e hijos: ¿Adolescencia o supervivencia? La esfera de los libros, S. L. Ediciones.
- Cautela y Groden. Técnicas de relajación. Martínez Roca, colección psicología práctica.
- Comas D. y otros: *Jóvenes y estilos de vida*, FAD, 2003
- Eduard Estivill y Montse Doménech.: *Cuentos para crecer*. Editorial Planeta. 2006
- Elzo, J., Feixa, C. y Jiménez-Salinas E.: *Jóvenes y valores, la clave para una sociedad del futuro*. Fundación "La Caixa", 2006
- Esteve Pujol e Inés Luz.: *Valores para la convivencia*. Parramón Ediciones.
- Sánchez L., Megías I., Rodríguez E.: *Jóvenes y publicidad. Valores en la comunicación publicitaria para jóvenes*, FAD, INJUVE, 2004
- Saz- Marín, Ana Isabel. (2007). S. O. S. Adolescentes. Aguilar.



- Urra Portillo, Javier. (2006). El pequeño dictador. Madrid. La esfera de los libros, S. L. Ediciones.
- Vinuesa M. P.: *Construir los valores*, Declée de Brouwer, s.a., 1999