

DROGUES? EDUCAR PER PREVENIR!

**Idees per reflexionar sobre la manera
d'educar els fills i evitar que tinguin
problemes amb les drogues**

© PDS, 2003

Un programa de:



Amb el suport de:



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

Què pretén aquesta exposició?

Aquesta exposició s'adreça als pares i mares que tenen fills d'edats compreses, aproximadament, entre els sis i els catorze anys, amb l'objectiu de propiciar un procés d'anàlisi crítica (reflexió, valoració i propòsit de canvi, si s'escau) al voltant de les pautes educatives que empren amb els fills.

Els seus plafons tracten aspectes d'interès educatiu general que han estat seleccionats perquè són especialment rellevants per prevenir el consum de tabac, alcohol i altres drogues per part dels fills.

Malgrat que se suggereixen algunes pautes educatives, no pretén aportar receptes, ni tampoc informació exhaustiva sobre cap dels temes que tracta: educació i drogues.

Tanmateix, sí que es proposa estimular l'interès dels pares i les mares per participar en altres activitats que permeten aprofundir en aquestes qüestions.

Alimentació, vestit, sostre i...



Criar els fills comporta, a més d'alimentar-los i vestir-los, educar-los perquè puguin viure en societat i perquè desenvolupin uns valors i adoptin un estil de vida saludable. Per fer això realitat, els pares hem de mantenir un equilibri entre el suport (expressar afecte, comprensió i aprovació als fills) i el control (imposar-los normes, comprovar que les compleixin, aplicar-los sancions, etc.).

Si només els donem suport i no exercim cap mena de control sobre els fills, els estarem malcriant. Alhora, si insistim molt en el control, però no els oferim prou suport, estarem actuant de manera repressiva i autoritària. Educar els fills amb una barreja equilibrada de suport i control és la millor manera d'ajudar-los a adquirir autonomia i desenvolupar la responsabilitat.

Bla, bla, bla Bla, bla, bla... o no?

Parlar amb els fills és important. Però, tan important com la freqüència de converses, ho és la qualitat de la nostra comunicació amb ells. Una bona comunicació familiar ens permet exercir d'una manera més eficaç la nostra acció educativa.

Alguns temes, però, ens poden resultar difícils o incòmodes de tractar amb els fills, com ara parlar sobre temes relacionats amb la sexualitat o amb el consum de drogues. Alhora, és sobre aquests temes que costa més saber què pensen de debò els nostres fills, quins dubtes tenen, etc. Sense aquesta informació, ens serà difícil orientar-los i ajudar-los si ho necessiten.

Ara bé, aconseguir tenir una comunicació franca i oberta amb els fills depèn molt de nosaltres: prestar-los atenció quan parlen, estar preparats per escoltar coses que no ens agraden, etc.



Tenim sintonia?


Quan els lligams entre nosaltres i els nostres fills són forts i la relació és bona, els fills estan més disposats a actuar d'acord amb les nostres expectatives. Alhora, si en un moment determinat tenen un comportament inadequat (com ara, fumar quan són molt joves o tornar una nit beguts) serà més fàcil incidir sobre ells per evitar que aquesta conducta es repeteixi o es torni habitual.

Trobar temps per compartir en família, mostrar i expressar afecte als fills, deixar-los participar en decisions familiars (per exemple: com celebrar un esdeveniment familiar), participar plegats en activitats socials (com ara la festa de l'AMPA) o prendre part en les seves àrees d'interès (esportives, culturals, etc.), són maneres d'afavorir una bona relació entre pares i fills.



En punt, a casa! d'acord?

DROGUES?
EDUCAR PER
PREVENIR!

06 

Tots els esports tenen un reglament que indica als seus practicants què poden fer i què no. De la mateixa manera, a la família també cal establir unes normes que indiquin quines conductes són acceptables i quines no. Així i tot, la nostra acció educativa s'ha d'orientar a transmetre als fills un sistema de valors, i no limitar-se a imposar-los normes.

Això es pot afavorir de diferents maneres: Mirem de pactar les normes amb els fills (si no hi ha acord, però, hem d'imposar les que considerem apropiades). Establim normes basades en raons lògiques, que posin en relació "responsabilitat" i "llibertat". Canviem les normes quan deixin de ser adequades. Mentrestant, però, cal exigir que es compleixin, i si els fills no ho fan, cal aplicar-los una sanció, que és millor que coneguin amb anterioritat.



On deu anar ara?

DROGUES?
EDUCAR PER
PREVENIR!

07 



Establir normes als fills és molt important. Però, a més, cal que comprovem que les compleixen. Per això, hem de supervisar la seva conducta, a casa i fora de casa. Els aspectes que convé supervisar varien amb l'edat, però, en general, inclouen el comportament a casa i a l'escola, el rendiment acadèmic, les activitats que fan quan surten, la conducta dels seus amics, etc.

És normal que als fills no els agradi gaire la nostra supervisió. Així i tot, és millor no actuar d'amagat, i cal que els fem saber que ens interessem per saber on són i què fan al llarg del dia. Per això és bo que, a més de parlar amb ells, ho fem també amb altres persones amb qui hi tenen contacte, com ara els professors o els pares dels seus amics.



No fa mai cas! Va sempre a la seva!



Malgrat que imposem normes ben fonamentades i amb límits raonables, i encara que les haguem pactat amb ells, de vegades els fills no les compliran. Això, fins a cert punt, és normal. Tanmateix, sempre que ho facin cal que els imposem una sanció. No fer-ho, o fer-ho uns cops sí i altres no, farà que incompleixin les normes més sovint.

De la mateixa manera, quan es mostren responsables i compleixen les normes, cal reforçar-los. Una manera de fer-ho és amb el reconeixement verbal. Per exemple:

"M'agrada veure que no em vaig equivocar en pensar que eres prou responsable per sortir de nit i tornar a l'hora pactada".



Si li oferissin provar... ...ja sap el que esperem?

DROGUES?
EDUCAR PER
PREVENIR!
09

Un tema sobre el qual sovint trobem difícil parlar amb els fills és el consum de drogues. Tanmateix, és important que tinguin clares les normes familiars sobre aquest tema, perquè, en cas contrari, hi ha més risc que presentin conductes inadequades, com ara fumar o beure alcohol quan són molt joves, emborratjar-se, provar drogues il·legals, etc.

Molts dels factors que poden contribuir a fer que un adolescent comenci a prendre drogues tenen relació amb la família, com, per exemple, que els pares també en prenguin, o que no hagin establert normes al respecte. Certament, no podem esperar que els fills es comportin tal com voldríem si abans no n'hem parlat amb ells. L'única manera d'estar segurs que coneixen prou bé les normes familiars sobre el tabac, l'alcohol i les altres drogues és parlar-ne amb ells, obertament.



Drogues! En parlem?

DROGUES?
EDUCAR PER
PREVENIR!
10 

Sens dubte, parlar amb els fills sobre les drogues és important. Però cal que escollim els moments adequats. En general, és adequat fer-ho quan el tema sorgeix de manera espontània: arran d'un programa de televisió, quan ens fan preguntes sobre el tema, o quan hi ha un motiu que ho justifica, com el primer cop que el fill o la filla surt de nit, o abans que vagi a un concert de rock, etc.

En parlar de drogues amb els fills, cal que adaptem la informació a la seva edat, que els aportem informació objectiva, que escoltem les seves opinions, que estiguem disposats a escoltar coses que potser no ens agradaran i que no els sotmetem a un interrogatori. D'altra banda, no cal que tractem tots els temes la primera vegada; val més que n'anem parlant a mesura que es presentin les ocasions.



Males companyies... Bon exemple... o tot el contrari?

La probabilitat que algú prengui drogues té a veure amb la seva exposició a diferents factors que ho predisposen. N'hi ha de caràcter individual, social i familiar. Entre aquests últims, el risc que els fills prenguin drogues és més alt si nosaltres també en prenem, o si perceben que tenim actituds positives o ambigües vers les drogues. També augmenta si els lligams afectius amb els fills són febles, o si les nostres pràctiques educatives són pobres: no definim expectatives envers la seva conducta, tenim mala comunicació amb ells, no seguim on són i què fan, som molt severos o inconsistents en qüestió de disciplina...

Alhora, uns altres factors actuen en sentit contrari, reduint el risc de consumir drogues, com ara: establir una normativa familiar clara i estable, tenir uns vincles emocionals positius amb els fills, seguir la seva conducta (amistats, estudis, activitats extraescolars, etc.), o el fet que percebin que no aprovem el consum de drogues.



Per saber més coses sobre drogues i educació...

DROGUES?
EDUCAR PER
PREVENIR!
12

Els porros perjudiquen més que el tabac o menys?
Què hem de fer perquè ens expliqui més coses?
I si em pregunta si jo fumava quant tenia la seva edat?

Per obtenir resposta a aquestes i altres preguntes, podem fer moltes coses. Per exemple, organitzar un taller sobre drogues i educació familiar. A més, existeixen programes per treballar amb grups de pares i mares, com ara PROTEGO i MONEO, per tal de millorar la nostra informació sobre les drogues i les nostres habilitats per contribuir, des de casa, a evitar que els nostres fills en prenguin. La seva aplicació requereix, però, la participació de professionals especialitzats.

Per ampliar la informació, sol·licitar una guia amb orientacions per fer un taller, o demanar la col·laboració d'un professional, ens podem adreçar a la institució que ha organitzat la visita, als Serveis Socials del municipi o a l'entitat que ha desenvolupat i editat aquests materials:

PDS · PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Provença, 79, baixos 3^a, 08029 Barcelona
Tel.: 934 307 170 A/e: pds@pdsweb.org

