

Els pares; una peça clau!

Núria Sans



Factors de protecció generals

Més és menys

- La capacitat de **pensar de forma crítica** i creativa
- La capacitat per **prendre decisions**
- **Informació**. Per facilitar la presa de decisions i combatre creences errònies en relació als efectes de les diferents drogues...
- Les **habilitats per expressar-se** i relacionar-se
- **Confiança en un mateix** i adequat nivell d'autoestima
- Conèixer un ventall de possibilitats **d'oci alternatiu** als usos de drogues
- Tenir vincles amb **diferents grups** de joves

- **ELS PARES SÓN UN ALTRE FACTOR DE PROTECCIÓ:**
 - Amb allò que transmeten als seus fills sobre les drogues potenciant els factors de protecció més personals, i
 - Amb el seu afecte



Comunicació: connecta !

Un somriure costa menys que l'electricitat i dóna més llum!

Confiança en tu mateix i en el teu fill/a

Organitzar bons espais de comunicació

Negar-se a ser negatius

Negociar tot el que es pugui

Esperar sempre el moment oportú

Cooperar molt per no haver de manar massa

Tolerar la discrepància amb el teu fill/a

Afecte i respecte perquè ens tinguin confiança

Com parlar amb els nostres fills?



- Primer de tot és important analitzar quines són les **pròpies idees** sobre el tema que es vol abordar
- **Partir del coneixement que tenen els fills** i procurar no fugir de les seves preguntes
- Manifestar **la posició en desacord amb segons situacions** però sense fer drames ni ser autoritaris
- **Ressaltar riscos pot fer augmentar el desig** del jove de ser transgressor
- En canvi, es pot **informar i trencar mites** sobre diferents temes.
- Establir un **diàleg** per aproximar-se a la seva realitat
- **Tenir cura de l'impuls d'espiar** els fills perquè els fa perdre la confiança



Indicadors?

Cada persona respon de manera diferent quan es troba en una situació problemàtica i no existeix una recepta per detectar que els nostres fills estan passant per un mal moment però...

Cal estar atent a :

- **Canvis d'humor**
- **Disminució del rendiment escolar**
- **Canvi sobtat d'hàbits o de comportament**
- **Dificultats amb els amics o apatia**
- **Augment de despeses**

Si aquests canvis es mantenen, són indicadors que el fill té problemes.





Límits i Normes

Com ningú em fa la llei, a casa sóc el Rei!

CINC PUNTS CLAU

- Cal tenir clars els **motius que justifiquen** les normes
- **Comunicar** les normes i límits
- Fer-los saber els **límits i les sancions** establertes
- **Pactar les normes** amb els fills
- **Premiar els fills quan compleixin les normes** i els límits establerts

COMPTE AMB:

- **"Fes el que vulguis"** o l'excessiva permissivitat
- **"Perquè ho dic jo"** o l'autoritarisme
- **Cedir** després de dir que no
- La **falta de coherència**
- Deixar-se portar pels **nervis**
- **No complir** les promeses ni les sancions
- **No negociar**
- **No escoltar**
- **Exigir èxits immediats**





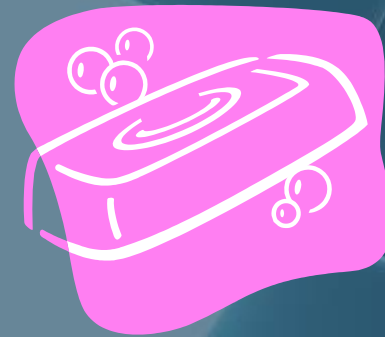
Com posar límits?

Qui no ha rebut mai un NO a temps dels seus pares, mai sabrà dir un NO a temps a la seva vida!

- Establir **poques normes** però reflexionades i amb uns límits clars
- Acceptar que els **límits seran posats a prova** pels adolescents
- Tenir **paciència i mantenir les sancions** imposades
- Recordar que **estem posant límits per corregir conductes**, mai per atacar la persona, i per tant no ens hem de sentir culpables
- **No sentir-se qüestionats** com a pares quan l'adolescent posi a prova els límits dels dults. No entrar en lluites de poder per demostrar qui és el més fort i el que mana a casa
- **Marcar límits quan estiguem tranquils** i puguem pensar amb claredat
- No oblidar mai aquesta màxima educativa: **“l'autoritat es guanya posant límits amb amor i donant amor sense límits”**



L'educació dels fills es pot comparar amb tenir una pastilla de sabó a les mans. Si l'agafes molt fort la pots trencar, i si no l'agafes amb fermesa pot ficar-se entre els dits i caure!



El grup d'amics

Els amics no són els que tens sempre al costat, els amics són els que quan els necessites et fan costat!



- **podem ensenyar als nostres fills a resistir la pressió del grup d'amics a través del valor i el coratge que necessitem per ser el que som:**

Veritat: no renunciar a ser el que sóc per ser el que els altres vulguin que sigui

Autònom: decidir el que és bo o dolent per a mi

Limitador: capaç de posar límits. Definir davant els altres fins on vull arribar

Orgullós: satisfet amb els meus defectes i virtuts perquè tot això és meu, i és únic i irrepetible

Receptiu: rebre el bo i dolent que la vida ens dóna amb l'actitud d'aprendre per millorar