

CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

Tallers per a mares i pares: "Stop malestar!"

7a trobada: Com podem prevenir i actuar
davant les conductes de risc



Les activitats que apareixen a continuació han estat pensades perquè puguin implementar-se fàcilment seguint aquesta guia.

Hem fet un càlcul de temps per tal de poder planificar la sessió (90' en total). Es pot decidir fer el contingut complet o fer només una de les activitats.

En cursiva veureu veureu el text per adreçar-vos als i les participants.

Per a totes les trobades es proposa disposar les cadires en cercle, sense taules, deixant un ampli espai al mig on els participants puguin desplaçar-se amb comoditat.

7a trobada: Com podem prevenir i actuar davant les conductes de risc

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA TROBADA

Identificar i pensar les conductes de risc que solen adoptar els adolescents i com afrontar-les.

FRASE DEL DIA (aquesta frase estarà penjada en un mural i escrita en les llengües dels i les participants)

Actualment, quan diem "estic depre" ens estalviem l'esforç de pensar en allò que estem experimentant, com podria ser la tristesa, la desgana o el desamor. Això ens pot portar a buscar solucions immediates (consumir, comprar, prendre medicaments, etc.), solucions que no faran que ens coneguem millor a nosaltres mateixos ni ens aportaran la descoberta de nous recursos personals.

MATERIAL

Reproductor, paperògraf i retolador, Casos A, B i C (una còpia per a cadascú, més 1 còpia de cadascun dels tres casos que es repartirà entre els petits grups), dos retoladors de colors diferents per a cadascú, paper d'embalar (2 o 3 m), cinta de pintor.

SALUTACIÓ I ACOLLIDA (15')

En arribar, procedirem com els anteriors dies: ens saludarem, preguntarem com ha anat la setmana i si algú vol compartir, o què recorda de la trobada anterior. També podem llegir la frase del dia i observar si falta algú. (7')

Ja només ens queda, a més d'aquesta trobada, la següent i una darreraper fer un retrobament d'aquí a uns mesos. Com ens fa sentir això? Ens incomoda? Ens fa valorar tot el que estem fent? Ens fa la sensació de què no hem fet res, que hauríem d'haver fet moltes més coses? Per què ens fem aquestes preguntes? Entre moltes altres coses, aquí intentem trobar petits moments per reflexionar com ens sentim. Quan som a casa és possible que, amb totes les responsabilitats i dificultats que tenim, ens costi parar i trobar un moment (ni que sigui donant-nos cinc minuts allit abans de llevar-nos) per pensar com van les coses amb els fills i filles, com va la nostra relació, què necessiten de nosaltres, com estem funcionant com a família. Què ens poden aportar aquestes estones de parar i reflexionar? (6)

Per acabar aquests minuts d'acollida preguntarem com ens agradaria que fos el proper dia i com ens podríem acomiadar. Deixarem uns minuts per compartir algunes idees. (7')

RELAXACIÓ (5')

Procedirem com en la trobada anterior. *Avui tornarem a posar atenció a identificar aquelles parts del cos que sentim com a més tenses i procurarem relaxar-les cada vegada que expirem. Ens concentrarem a relaxar cada part del cos.*

ACTIVITAT PRINCIPAL (45')

Introducció: Presentarem l'objectiu de la trobada. *Avui ens preguntarem què són les conductes de risc, identificarem quins tipus de riscos comporten i veurem com identificar senyals que no podem passar per alt, que podríem considerar com a alarmes, com a crits d'atenció o com a expressions de quelcom que no se sap com comunicar i que reclamen el nostre interès. Requereixen la nostra estima i que posem en joc tots els nostres recursos.*

Abans d'iniciar l'activitat en si, aclarirem conceptes. *Què és el que més desitgeu per als vostres fills i filles?* Deixarem que cadascú digui el que considera més important. Molt probablement sortirà el desig que siguin feliços. El remarcarem i preguntarem quines diferències hi ha entre plaer i felicitat. *Tant el plaer com la felicitat són necessaris per viure, però són de naturalesa diferent. Anem a veure quines característiques tenen.* Amb l'ajuda d'un paperògraf, representarem una taula comparativa. PLAER: Té un efecte a curt termini, ens fa sentir bé, ens desperta el desig de voler-ne més, és més fàcil experimentar-lo individualment, en excés pot desencadenar una addicció, ens pot costar diferenciar entre ús i abús d'allò que ens el proporciona, de vegades el busquem per compensar gratificacions que no trobem en algunes situacions (està relacionat amb l'hormona que segrega dopamina). FELICITAT: Té un efecte a llarg termini, pot ser el resultat d'un esforç continuat o de la superació d'una dificultat, es pot experimentar individualment i també de manera compartida en grup, ens fa sentir bé, ens fa sentir plenitud, si no aconseguim experimentar la felicitat poden sorgir sentiments de tristesa o sentir moments de desànim i de depressió (està relacionat amb l'hormona que segrega serotonina).

Feta aquesta diferenciació, preguntarem què és una conducta de risc i perquè ens preocupen tant durant l'adolescència. CONDUCTA DE RISC: És un comportament que pot causar conseqüències negatives o fins i tot greus tant física com mentalment. També pot causar conseqüències negatives a altres persones. Es pot prevenir i és evitable. EXEMPLES: Consum de substàncies tòxiques addictives (alcohol, tabac, cànnem, etc.), relacions afectives abusives, pràctiques sexuals sense protecció, abús de les xarxes socials, conductes autolesives, etc. PER QUÈ ENS PREOCUPEN EN L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA: Perquè els adolescents estan construint la seva identitat i això els porta a explorar el món que els envolta, descobrir els límits per si mateixos, diferenciar-se dels adults, preferir la proximitat d'un grup d'amistats que la del grup familiar. Ja no tenim tant coneixement sobre allò que fan, estan molt pendents de com són percebuts pels altres i senten un desig molt fort d'agradar i de sentir-se apreciats. Però també ens preocupa perquè les contrarietats i les dificultats els poden deixar molt abatuts i per les conseqüències que poden comportar. (10')

continuació

Procediment: Aquesta activitat té tres parts: la primera requereix un treball individual, la segona un treball en petits grups i la tercera una posada en grup conjunta.

1a part: Repartirem a cadascú tres casos (A, B i C) que il·lustren situacions de risc, i dos retoladors de colors diferents. Una tercera part dels fulls portaran una marca a la A, una altra tercera part a la B i una altra a la C. Cadascú començarà a treballar pel cas marcat (si l'acaben, podran seguir amb els altres). Què cal fer?: 1) Identificar el tipus de risc que es descriu, 2) Amb un dels colors rebuts (per exemple, blau), caldrà subratllar tots els senyals que requereixen atenció (senyal d'alarma) i 3) Amb l'altre color (per exemple, groc), caldrà subratllar les respostes dels adults (no cal que tothom treballi tots tres casos). (10')

2a part: Formarem tres grups segons el primer cas treballat. Repartirem un únic cas a cada grup en funció del que hagin treballat els participants. Caldrà posar en comú el treball fet individualment i plasmar-lo en el full rebut. A continuació, es debatrà sobre l'opinió envers l'actitud que han adoptat els adults davant dels senyals d'alarma i què haurien fet en un cas com el que han rebut. (10')

3a part: Posada en comú en plenari. Trobareu informació a l'arxiu amb el solucionari de l'activitat per aportar informació. (15')

ESPAI DE REFLEXIÓ EN CERCLE (entre 15')

Procedirem com en els dies anteriors.

Aquest cercle anirà cap a la dreta i el dedicarem a pensar com, en el cas concret els fills i filles de les persones que participen al taller, podríem fer prevenció des de casa. De què hauríem de parlar? Com ho hauríem de fer? Quan? Per què ho hauríem de fer? Si hi ha silenci, no ens precipitem a dir res. Si passat alguns minuts el grup segueix sense parlar, podem plantejar algunes preguntes prèvies com ara:

- Què pot facilitar que s'inclinin per adoptar conductes de risc?
- Busquen sobrepassar límits? Si fos així, com ho hauríem d'entendre?
- Hi ha factors de tipus personal que podrien facilitar que s'adoptessin conductes de risc? Quin podrien ser? (propensió a buscar el risc i la impulsivitat, dificultats d'adaptació, malestar psicològic, trastorns mentals, etc.)
- Hi ha factors de tipus relacional que hi influeixen? Quins penseu que poden ser? (experiència de ser rebutjat pel grup d'amistats, pressió pel grup d'iguals, dificultats acadèmiques, dificultats d'integració al centre escolar).
- Hi ha factors familiars? Per exemple? (entorns familiars en què algunes pràctiques de risc estan normalitzades, conflictes familiars persistents, vincles parentals molt febles, etc.)
- Hi ha factors educatius? Per exemple? (estil educatiu de la família o l'escola, sobreprotector o autoritari, poc vincle entre la família i el centre educatiu).
- Hi ha factors socials? Per exemple? (entorn social empobrit, fàcil accés a substàncies addictives, influència dels mitjans i les xarxes socials, manca d'entorns on relacionar-se fora de l'escola).

Quins recursos treballats en tots aquests tallers ens podrien ajudar a prevenir i a afrontar les conductes de risc?

Un cop establert un diàleg a partir de les preguntes anteriors, tornarem a plantejar les primeres: *De què hauríem de parlar? Com ho hauríem de fer? Quan? Perquè ho hauríem de fer?*

Reflexió final:

Fent servir les paraules de la frase del dia, hem d'ajudar a entendre que les conductes de risc 'no faran que ens coneguem millor a nosaltres mateixos ni ens aportaran la descoberta de nous recursos personals', com a molt només ens portaran petites descàrregues de plaer puntuals (i no sempre!), i ens estarem fent mal a nosaltres mateixos i als altres. Hem d'ajudar els nostres fills a no buscar solucions immediates que els estalviïn cap malestar. Els hem d'acompanyar en l'esforç de pensar i entendre allò que estan vivint i experimentant, encara que siguin experiències doloroses com la tristesa, el rebuig per part de les amistats, el sentir-se perdut, la sensació de soledat, la des gana o el desamor.

ACTIVITAT ENERGITZANT (5')

Tindrem penjat uns dos o tres metres de paper d'embalar a la paret. Amb els retoladors que s'han fet servir a l'activitat principal demanarem que cadascú hi dibuixi la cara dels seus fills i filles i que hi posi el nom a sota.

Quan hagin acabat, la tallerista dibuixarà a l'entorn una bafarada com les dels còmics que representen que es té una idea o un pensament al cap. *Estem a punt d'acabar els tallers. Aquesta activitat vol significar que en tot moment els hem tingut tots ells i totes elles al cap i hi hem pogut pensar entre tot el grup.*

RONDA DE TANCAMENT (5')

- Farem palès que ja només ens queda un dia. Revisarem el que hem estat fent fins avui, celebrarem que hem arribat al final, tornarem a contestar les enquestes inicials i ens acomiadarem.
- *Com sempre, recordeu que és important no perdre la continuïtat del taller i que cal venir. És un privilegi poder venir. Si malgrat tot no podeu venir, cal que aviseu (donar telèfon de contacte). Si sorgís algun inconvenient, penseu si podrieu comptar amb algú perquè poguéssiu venir sense faltar.*

TEMPSTOTAL: 90 MINUTS

Cas A:

Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.

Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent.

Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...

Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-lo al mòbil. Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit. Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

Cas B:

En Jon, de 15 a anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.

Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.

Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense cap queixa.

El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen. Continuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment. Sovint ho diu cridant.

Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació. Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.

Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil. Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

Cas C:

La Mila, una noia que està fent un grau professional d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta, però darrerament no surt gaire. Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim. Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre. Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.

Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat. L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que estarà passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil. Li han intentat preguntar, però la noia els ha ignorat i s'ha tancat a l'habitació a plorar.

La Ilona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Ilona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.

Unes setmanes més tard:

A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia. Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila. Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa. S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
- Quins factors de risc i senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?
- Quina ha estat la resposta dels adults?
- Què opineu de les actituds dels adults?
- Què hauríeu fet en un cas així?

SOLUCIONARI

Cas A:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
Risc de caure en l'addicció a les drogues.
- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.	Sortir més al vespre és un factor de risc important i reclama la nostra atenció, però en si mateix no és un senyal d'alarma. Cal posar atenció a altres senyals. Quan hi ha coincidència de més d'un senyal podem considerar-ho com una alarma.
Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent. Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...	Els canvis d'amistats i de persones amb qui es relacionen ens han de fer estar molt alerta. Poden ser un factor de risc, perquè els distancien de la xarxa de control social habitual.
Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-li al mòbil.	No complir amb els límits pactats és un indicatiu de risc. Els canvis d'humor que no tenen una raó aparent de ser són un senyal d'alarma. Quan l'actitud d'un fill ens resulta estranya i quan li observem una mirada desconeguda (que no ens mira, que és inestable) cal que ens preocupem.
Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit.	Que no ens saludin o que es fiquin directament al llit evitant de dir res, són mostres d'un fort recel d'intimitat i clars senyals d'alarma. Poden voler dir que no gosen reconèixer davant nostre el que han fet, i fan tot el possible per evitar haver-ho d'explicar.
Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.	Els crits i les conductes violentes són un clar senyal d'alarma.

Altres senyals d'alarma en el risc de caure en l'addicció a les drogues:

- Actituds provocatives o que busquen la confrontació tant en l'entorn educatiu com a casa
- Actituds molt variables i canvis d'humor molt marcats
- Empitjorament en els resultats acadèmics
- Situacions conflictives relacionades amb els diners o canvis en la manera d'utilitzar-los
- Distanciament respecte a la família

• Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

Des de fa dos o tres mesos, en Miqui, un noi de quinze anys, està sortint als vespres amb molta més freqüència. Hi ha setmanes que cada dia després de sopar ens ha dit que sortia per veure's amb els amics de la colla que viuen a prop de casa.	
Fins ara ens hem sentit tranquils, hem pensat que hi tenia tot el dret i que era normal que com a adolescent sentís la necessitat de veure la seva colla, nosaltres també ho fèiem. A més coneixem tots els seus amics des que eren ben petits, amb alguns fins i tot van anar junts a l'escola bressol. Tot i així, en aquest moment no estem del tot segurs que estigui sortint amb les amistats de sempre perquè ens fa la sensació que, quan parla pel mòbil, s'expressa diferent. Per altra banda, pensem que és molt millor que es vegi amb els amics cara a cara que no pas que s'estigui enganxat tot el dia al mòbil. I de moment no havíem tingut mai cap problema: a casa estava content, col·laborava, tornava a l'hora que havia dit...	Pot estar bé pensar en el que els adults fèiem quan érem adolescents, però això no ens ha de fer baixar la guàrdia, perquè ara l'entorn és diferent. Saber que van amb companys d'un entorn social que coneixem és important i dona molta seguretat. Però no per això ens hem de desinteressar. Si detectem canvis d'amistats, no podem passar-ho per alt. Sense mostrar-nos intrusius, és bo trobar maneres de conèixer les noves amistats. Podem facilitar que les convidi a casa, que puguin assajar música, que facin un concert en una festa veïnal, etc. Si percebem que les noves amistats alteren molt els adolescents, podem planificar algunes estratègies: motivar la participació en esplais, centres culturals, centres excursionistes, grups de música, planificar visites amb cosins, petits viatges, donar responsabilitats, etc.
Però fa tres dies que torna més tard de l'hora amb què havíem quedat i, l'endemà, al llarg del dia mostrava molts canvis d'humor. I justament ahir, quan va tornar el vam trobar estrany. Tenia una mirada desconeguda, d'aquí a qui ens somreia i d'aquí aquí es posava seriós i semblava enfadat amb nosaltres. No sabíem si trucar-li al mòbil.	És important que no se sentin perseguits, però quan hi ha una situació de risc real es pot valorar la possibilitat d'enviar algun missatge afectuós real. Ens hem de saber mantenir a una certa distància i sense incomodar. És important que no claudiquem ni ens evadim.
Quan va arribar no ens va ni saludar, només ens va mirar de reüll i se'n va anar directe a l'habitació i es va ficar al llit.	
Vam trucar a la porta perquè volíem parlar amb ell, volíem que ens digués on havia estat i amb qui havia estat, però només ens va dir, cridant, que féssim el favor de sortir, que el deixéssim en pau, que ell era responsable i havia fet el que feia sempre i punt.	Hem d'evitar que se sentin perseguits, però hem de poder explicar amb claredat allò que ens preocupa. En aquests moments és quan hem de tenir en compte les diferents idees que hem estat treballant en aquests tallers: • Cal que el que diguem capti allò que estan vivint, que mostrem comprensió, que connectem amb el seu malestar, el seu patiment o la seva ansietat, que no els jutgem, que despertem esperança, que els ajudem a pensar, que transmetem amor, que se sentin tractats amb respecte.

	• Cal que ens mostrem pacients, que no ens escandalitzem, que se sentin escoltats, que trobin consol en nosaltres, que sàpiguen que sempre estarem al seu costat, que sempre els estarem esperant. • Cal que evitem les petites violències que podem cometre a través del llenguatge, com ara quan desqualifiquem, jutgem, etiquetem, fem xantatge, amenacem, castiguem sense relació entre causa i conseqüència, imposablem autoritàriament. • Cal que no perdem de vista com són els adolescents i quines necessitats tenen. • Cal que recordem les normes i els límits familiars i la seva raó de ser. • Cal que els ajudem a identificar les relacions tòxiques i aquelles que amaguen abusos i violències. Quan identifiquem que hi ha situacions de risc, és molt important que trobem temps per estar presents a casa i dedicar temps de qualitat als fills. Segurament tindrem situacions laborals difícils i moltes responsabilitats davant de les quals cal donar resposta, però hauríem de trobar la manera de passar més hores a prop dels fills i filles o que puguin estar acompanyats per altres adults. No perquè els nostres fills i filles siguin adolescents, ens necessiten menys. Ens necessiten d'una altra manera. També és molt important donar exemple i, sobretot, no tancar mai els canals de comunicació.
--	---

Quan parlem del risc de les addiccions a substàncies tòxiques, hem de pensar en l'**alcohol** (la síndrome d'abstinència pot ser molt greu; comporta riscos en les relacions sexuals, com ara l'oblit d'un mètode anticonceptiu o de prevenció de les MTS; comporta el risc de patir i/o perpetrar agressions sexuals fruit del model patriarcal, etc.), el **tabac** (d'addicció molt ràpida) i el **cànnabis** (afecta molt el rendiment acadèmic; pot comportar atacs d'angoixa, etc.), com les que tenen una major possibilitat de ser consumides pels adolescents. Però hi ha altres substàncies, com ara les amfetamines, l'heroïna, la cocaïna, els psicofàrmacs, etc. a les quals podrien tenir accés. Podem trobar informació sobre els riscos de cadascuna a:

https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/sobre_les_drogues/taula_de_resum/

Qualsevol droga pot desencadenar dependència física, psicològica i social (podem sentir la necessitat de consumir-la per aquests motius). També desencadenen tolerància, cosa que vol dir que per aconseguir el mateix efecte es necessita més dosi cada vegada.

Dependència + Tolerància = Addicció

Cas B:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?

Riscos de l'addicció al mòbil i a les xarxes socials. Els riscos relacionats amb les pantalles tenen diferents variants:

- El risc de no poder diferenciar entre ús i abús i passar la barrera del control (addicció, minva de les capacitats intel·lectuals, pèrdua de la capacitat d'espera i la capacitat d'esforç, cerca de resultats immediats que sovint no són possibles, etc.).
- El risc a accedir a continguts inadequats (continguts nocius: males conductes alimentàries, porno adult, jocs en línia que busquen la immediatesa en la resposta i proporcionen gratificacions instantànies, foment d'una estètica que posa en perill el cos i la salut, difusió de pràctiques d'autolesió (*cutting*), etc., i també continguts no permesos per la llei: pornografia de menors, accés al consum de drogues, naturalització i foment de les violències, del racisme, de l'homofòbia, la transfòbia, de les desigualtats, etc.).
- El risc d'accedir a entorns nous de socialització inadequats i sobre els quals no existeix el control social de la xarxa de relacions personals on ens movem (risc de l'anonimat).
- El risc del ciberassetjament
 - *phishing*: robatori d'informació personal
 - *sexting*: difusió d'imatges de tipus sexual sense consentiment
 - *grooming*: camuflatge d'un adult que es fa passar per un adolescent per aconseguir pràctiques sexuals (creació d'un vincle de confiança, aïllament de la víctima, valoració dels riscos, converses sobre sexe, peticions de naturalesa sexual) FONT: <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

En Jon, de 15 a anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.	
Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.	
Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense capa queixa.	

El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen.	Passar cada vegada més temps amb el mòbil és una clara conducta de risc. Els canvis d'actitud i els canvis d'hàbits i rutines (alteracions en les hores i el ritme del son , renúncia reiterada a col·laborar en les tasques de casa....) són un senyal d'alarma.
Contínuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment. Sovint ho diu cridant.	L'argument de "no ho puc deixar per un altre moment", o similars, pronunciat amb el mòbil a la mà pot ser una mostra d' ansietat . Aquesta actitud reiterada o actituds de neguit quan no es pot accedir al mòbil o a altres pantalles, ens fa adonar que s'ha perdut el control en l'ús , que hem entrat en l' abús , i que estem davant d'un senyal d'alarma. Els crits i les reaccions agressives són un altre senyal d'alarma.
Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació.	Tenir el mòbil sempre al costat, sobretot en els moments de socialització familiar indica que no se'n pot prescindir. Probablement s'hagin pactat uns límits i unes normes com la de no utilitzar el mòbil a taula i, en aquest cas, semblaria que hi ha una dificultat per complir límits i normes . És un senyal d'alarma. Utilitzar el mòbil a l'habitació és normal, és un espai personal. Però si normalment no tancava la porta i tot d'una comença a tancar-la cada vegada que hi entra amb el mòbil, cal que prestem atenció. En si mateix no és un senyal d'alarma, però ho pot arribar a ser en cas de reiteració.
Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.	Deixar de dormir les hores necessàries de son a causa de la utilització del mòbil és un clar factor d'alarma. Canviar els hàbits per poder utilitzar les pantalles quan la família no poc exercir el control, també.
Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil.	Els canvis d'actitud que comporten el distanciament respecte a altres membres de la família i una reclusió també són senyals d'alarma.
Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.	Aquí estem davant de la detecció d'un altre risc, el del grooming .

Important: no tots els senyals d'alarma esmentats són indicadors d'un problema d'addicció a internet o a les xarxes socials. Senyals iguals poden significar dificultats diferents. He d'avaluar les situacions en conjunt.

- Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

En Jon, de 15 a anys, i la Jana, de 13, són germans. La Jana, des dels 10 anys, que demanava un mòbil. Insistia en qualsevol ocasió: per l'aniversari, perquè havia tret resultats molt bons durant tot el trimestre, perquè venia Nadal, perquè venien els reis. I no parava de dir allò tan conegut de "tota la classe en té menys jo", cosa que els seus pares no s'acabaven de creure.	
Com que va insistir tant, al final els pares van decidir que li regalarien un mòbil per a quan fes 14 anys, però que, com que el seu germà no en tenia, abans n'hi comprarien un per a ell encara que no els l'havia demanat. Així, com que començava a fer més activitats amb els seus amics, podrien localitzar-lo si calia i ell els podria trucar si li passava res.	És difícil trobar el punt entre ser flexibles i deixar de mantenir-se fermes. Cal comprar un mòbil si no te'l demanen? És important distingir bé si hi ha una necessitat real i contraposar riscos i beneficis. La nostra necessitat de control justifica la compra de mòbil? Podem trobar altres alternatives per garantir que els nostres fills i filles estan segurs?
Ara ja fa vuit mesos que en Jon té mòbil. Quan li van regalar, els pares van acordar amb ell algunes pautes que en Jon aparentment seguia sense cap queixa.	És important acordar pautes d'ús, però totes han de ser només per als adolescents? Hi ha pautes que els adults també haurien de seguir? S'han valorat alternatives com la del mòbil familiar col·lectiu? Cal instal·lar controls parentals, però no n'hi ha prou.
El cert és, però, que cada vegada passa més temps amb el mòbil i ha canviat molt la seva actitud: li costa molt llevar-se al matí, des de fa unes setmanes arriba cada dia uns minuts tard a l'institut (els pares ja han rebut diferents avisos de la seva tutora), no col·labora en les tasques de casa, es nega a anar a comprar el pa cada vegada que li demanen.	Quan detectem aquests senyals d'alarma, és important que posem en pràctica tot allò que hem treballat en els tallers anteriors per entrar en diàleg. Quan rebem un avís del centre escolar, pot ser que ens senti molt malament (i el cert és que hi ha centres en què tenen uns protocols molt rígids que ens poden posar a la defensiva), però cal que no perdem l'ocasió per tenir informació i mantenir un diàleg. Hem de construir un entorn segur per als nostres fills i filles.
Contínuament està amb el mòbil i diu que té coses a fer que no pot deixar per a un altre moment.	Cal que mantinguem la nostra fermesa sense perdre mai de vista el respecte i l'estima. I hem de ser model.
Últimament, sempre té el mòbil a taula, al costat del plat, i quan acaba de menjar se'n va amb el mòbil cap a l'habitació.	Cal que parlem de tots els riscos, de quan un es posa en risc i de quines són les conseqüències de posar-se en risc. També podem ajudar a identificar quins són els senyals d'alarma que ens indiquen que hem sobrepassat uns límits.
Algun dia, l'han trobat parlant pel mòbil des del llit a mitja nit.	Hem de fer veure que el que plantegem no és per a nosaltres ("em sap greu que facis això", "em fas patir"), sinó que estem parlant de quelcom que és per a ells.
Ja no participa de les converses en família i cada vegada parla menys amb la Jana que, al seu torn, encara insisteix més que ella també té dret a tenir mòbil.	
Un dia, innocentment, va explicar a la seva mare que la Nina, la seva millor amiga, havia conegut un noi per Instagram, del qual s'ha enamorat, i que han quedat de trobar-se la setmana que ve en un bar.	En aquest cas, caldria contactar de seguida amb la mare de la Nina. En casos així, és molt difícil evitar la trobada amb algú desconegut, però podem acordar d'acompanyar la cita mantenint-nos a distància i sense interferir, però restar accessible per si sorgís cap dificultat. Cal educar el respecte i la defensa de la privacitat.

Cas C:

- Quin és el tipus de risc que mostra aquest cas?
Risc de relacions sexoafectives nocives. Sovint es combinen amb la violència de gènere.
- Quins senyals d'alarma podem detectar en aquest cas?

La Mila, una noia que està fent un grau professionals d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta, però darrerament no surt gaire.	El distanciament de les amistats habituals i disminució de les relacions socials ens ha de posar en alerta, són un senyal d'alarma.
Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim.	La dependència del mòbil sempre és un senyal d'alarma.
Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre.	Les mostres de tristesa poden tenir moltes causes, però no les podem deixar passar per alt. Si coincideixen amb altres manifestacions com les que s'exposen en aquest cas, seran un senyal d'alarma de que probablement hi ha una relació sexoafectiva que no funciona.
Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.	Les respostes agressives i la tensió permanent també són un senyal d'alarma.
Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat.	Tampoc podem deixar passar per alt la somatització del mal estar , com ara la pèrdua de gana . Són un clar senyal d'alarma. També poden donar-se alteracions en el son i una baixada del rendiment acadèmic .
L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que estarà passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil.	Quan observem que hi ha malestar en la dependència del mòbil cal interessar-nos pel que els passa.
La Ilona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Ilona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.	Els canvis i els trencaments en les relacions familiars també són senyals a tenir en compte.
<i>Unes setmanes més tard:</i> A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia.	Aquí podem veure noves mostres de tensió i canvis en la manera habitual de comportar-se . Semblen haver-se intensificat . Sempre que aquests senyals vagin a més els hem de considerar una alarma.
Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila.	La discussió reiterada amb la parella , també és un senyal d'alarma. Ens podem preguntar si darrere hi ha una relació de violència de gènere. Ja vam veure que la violència de gènere se sol expressar de manera gradual i pot passar inadvertida. Però tot sovint les relacions sexoafectives nocives, tòxiques o

	que són viscudes de manera absorbent se solapen amb la violència de gènere.
Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa.	
S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.	

- Quina ha estat la resposta dels adults? Què n'opineu? Què hauríeu fet?

La Mila, una noia que està fent un grau professionals d'auxiliar d'infermeria, surt des de fa uns sis mesos amb en Quim, un noi de la mateixa edat que va conèixer al centre on ella estudia. Ella és molt sociable i generalment se la veu contenta. Tot sovint se la veu enganxada al mòbil parlant amb en Quim.	
Fa uns dies, però, que sembla trista i malhumorada, encara que diries que fa esforços per mostrar-se alegre com sempre.	
Fins i tot en algun moment s'ha mostrat molt agressiva.	
Ahir no va voler sopar i avui amb prou feines ha dinat.	
L'avi i l'àvia, amb qui viu, es pregunten si és que està passant un mal moment amb en Quim perquè els ha semblat sentir que discutia amb ell pel mòbil.	Sembla que els avis han detectat senyals que els preocupen, però que no indaguin més i que no s'interessin per constatar si allò que intueixen és cert. Tampoc ofereixen suport a la noia.
La Ilona, la germana de la Mila, ha explicat als avis que en Quim va sortir fa uns dies amb una colla d'amics i amigues que ja tenia i no va dir a la Mila d'anar amb ells. La Mila està convençuda que a en Quim li agrada una noia d'aquest grup i que per això no li va dir d'anar-hi. La Ilona pensa que no és veritat i ha intentat convèncer la seva germana, però la Mila sembla que no la vulgui escoltar.	La germana s'interessa per la Mila, detecta alguna cosa que no va i intenta ajudar-la. Fa bé d'haver-ho explicat als avis. Haurien d'haver-s'hi interessat, tenien un bon suport.
<i>Unes setmanes més tard:</i>	
A la Mila li ha canviat el caràcter: segueix estant malhumorada i irritable en molts moments del dia.	
Contínuament està discutint amb en Quim per telèfon. El noi ja no passa mai per casa de la Mila.	
Els avis estan preocupats, però no gosen demanar res a la Mila, tenen por que la noia s'enfadi amb ells. També els fa por d'empitjorar les coses perquè cada vegada veuen que està més tensa.	La por de que s'enfadin amb nosaltres no ens ha de frenar a l'hora d'interessar-nos pels adolescents que tinguem a càrrec. Si no ens hi acostem nosaltres, estem facilitant que s'allunyin i que es tanquin els canals de comunicació. Hem de procurar que sempre hi hagi canals oberts encara que no obtinguem una resposta immediata o com la que esperàvem. La por a una mala reacció no ets pot frenar a l'hora d'intentar acostar-nos-hi.
S'adonen que a la noia li passa alguna cosa, però no saben com ajudar-la.	Si no sabem com ajudar, cal que consultem i que demanem ajuda a una persona de confiança o als professionals de la salut. Hi ha molts serveis gratuïts. És important que consultem nosaltres abans de portar l'adolescent a cap servei. https://ajuntament.cornella.cat/directori/Default.aspx?idfill=37

Altres riscos relacionats amb les relacions sexoafectives:

- Els embarassos no desitjats
- La transmissió de malalties (MTS)
- Violència psicològica (domini i submissió) i física (agressió, violació)
- Pràctiques compulsives influïdes per la pornografia que aporten descàrrega però no satisfacció

Causes d'aquests riscos:

- Ha baixat l'edat de les primeres relacions sexuals i els adolescents les afronten amb menys maduresa emocional
- Socialment hi ha uns models de comportament molt marcats que dificulten experimentar la construcció de la pròpia identitat
- Socialment predomina un model marcadament masculista en les relacions sexoafectives i hi ha tanta proliferació d'imatges que s'integra aquest model sense que en siguem conscients i resulta difícil distanciar-se (encara ara les dones són un clar objectiu de submissió: econòmica, estètica, sexual, professional, etc.)
- Sovint es combinen les dificultats psicològiques personals, les dificultats familiars, les mancances educatives i la influència social

Què podem fer els adults amb adolescents a càrrec?

- En el context familiar és molt necessari que eduquem des del respecte i en el respecte. Si acostumem els nostres fills i filles en l'obediència i no podem tolerar que ens qüestionin, els estem avocant al risc de la submissió o al risc de l'abús cap als altres. A l'hora de desenvolupar les seves relacions d'amistat tendiran a acceptar les propostes dels altres sense qüestionar-les o a buscar el domini a tota costa. Tot plegat pot facilitar relacions de dependència-domini.
- També cal que evitem la sobreprotecció. Hem d'ajudar a desenvolupar l'esperit crític i que ensenyem a dir el que no ens agrada d'una relació.
- Cal que els parlem de les relacions afectives saludables i de com aquestes poden conduir a relacions sexoafectives sanes i satisfactòries. Però també dels riscos.
- Quan calgui, els adults podem explicar què és la pornografia i la relació que aquesta pot tenir amb un model de sexualitat agressiva i de domini de l'un sobre l'altre. Cal explicar que les imatges, els vídeos i les pel·lícules pornogràfiques són una ficció que no té res a veure amb la sexualitat satisfactòria de llarg recorregut. També cal explicar el risc que comporta la pornografia de caure en la cerca incessant d'un plaer immediat que a la llarga ja no pot ser satisfet.
- Cal que ajudem a diferenciar entre plaer i felicitat i a trencar l'associació entre violència i plaer sexual i a identificar la barrera de les conductes delictives.

Tot això és fer prevenció i no podem negligir-ho.

Alguns recursos

Addiccions:

Línia Verda	Servei d'informació i orientació en drogodependències (consum de drogues, fàrmacs, pantalles, o joc patològic). Ofereix atenció gratuïta i confidencial.	900 900 540 (24 hores, 365 dies de l'any)
Centres d'atenció i seguiment a les drogodependències a Catalunya (CAS)	Tractament de les addiccions. Són serveis públics d'accés directe. Centres més propers a Cornellà: • AEC GRIS: C. Vigo, 30, 1er 1ª, l'Hospitalet del Llobregat • SPAI El Prat: Pl. Antonio Martín Sánchez, 1, El Prat de Llobregat	https://drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/busqueu_ajuda/on_os_podeu_tractar/ Tel: 93 319 27 36 Tel: 93 478 28 92
Campaign for Tobacco-Free Kids	Web informativa sobre els riscos del tabac. Adreçada a adolescents i joves. En anglès.	https://www.tobaccofreekids.org/
ElPep.info	Web informativa sobre addiccions (alcohol, tabac, cànnabis). Adreçada a adolescents i joves d'entre 14 i 17 anys. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, coordinat per la Subdirecció General de Drogodependències, per potenciar la difusió dels missatges preventius relacionats amb les drogues i reduir comportaments de risc dels joves. En català i en castellà.	https://www.elpip.info/ drogues.salut@gencat.cat https://drogues.gencat.cat/ca/inici
LaClara.info	Web informativa sobre addiccions (alcohol, porros, psicofàrmacs, speed, MDMA, bolets, cocaïna, pantalles, drogues + sexe, etc.). Adreçada a joves a partir de 18 anys. És un projecte de l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la Generalitat, coordinat per la Subdirecció General d'Addiccions, VIH, Infeccions de Transmissió Sexual i Hepatitis Víriques, per potenciar la difusió dels missatges preventius relacionats amb les drogues i reduir comportaments de risc dels joves. En català i en castellà.	https://lACLARA.info/

Mòbil i pantalles:

Adolescència lliure de mòbils	Moviment que promou una adolescència lliure de mòbils i que no hi accedeixin fins als 16 anys	https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w
.....		

Centres d'informació sobre salut sexual i reproductiva:

Tarda Jove	• CAP Castelldefels • CAP Bòbila / Esplugues de Llobregat • CAP Rambla / Sant Feliu de Llobregat • CAP Montclar / Sant Boi de Llobregat • CAP Vinyets / Sant Boi de Llobregat • CAP Sant Vicenç dels Horts	Telèfon: 93 664 50 61 Telèfon: 93 473 31 02 Telèfon: 93 666 23 13 Telèfon: 93 652 91 16 Telèfon: 93 652 50 13 Telèfon: 93 656 53 11
.....		

Centres de suport per a la salut mental:

CESMIJ de Cornellà de Llobregat		
.....		

Centres on es fan activitats adreçades als preadolescents, adolescents i joves:

Esplai la Gavina		
Esplai Sanfeliu		
Centres excursionistes		
Espai Jove Riera-Centre	Activitats lúdiques, culturals, esportives, d'oci, hàbits d'estudi, tallers dirigits, excursions, casals d'estiu, etc. Per a joves d'entre 12 i 21 anys de Cornellà de Llobregat	657.042.814 jovesrieracentre@gmail.com
Espai Jove Sant Ildefons		619.637.521 jovesantildefons@grup-ip.cat
Oficina Jove		
Colla de bastoners		
.....		