

# Guia

per a la presa de decisions responsables davant el consum d'alcohol

(pares amb fills de 6 a 13 anys)

més informació

[www.portalsalut.caib.es](http://www.portalsalut.caib.es)


servei crida 902 075 727 [pladrogues@dgsanita.caib.es](mailto:pladrogues@dgsanita.caib.es)



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum





**Prof. Dra. Petra M. Pérez**  
*Catedrática de Teoria de l'Educació*  
*Directora de l'Institut de Creativitat i Innovacions*  
*Educatives de la Universitat de València*

# INTRODUCCIÓ

El consum d'alcohol està molt estès entre els nostres adolescents, sobretot els caps de setmana. Aquest consum s'associa en general a un concepte lúdic d'oci, de bona vida. Per això, i atès que les pautes que regeixen l'ús posterior de l'alcohol s'estableixen en els primers anys, es fa necessària l'educació per a un consum responsable de l'alcohol que eviti els abusos i permeti una vida saludable en el futur.

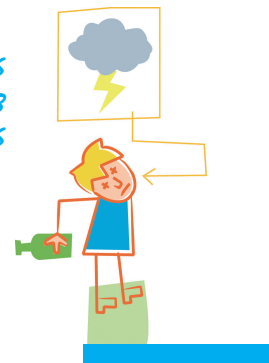
Una bona vida té a veure amb la disposició a actuar responsablement i tenir cura d'un mateix, calcular els efectes de les nostres accions i comprometre's amb uns estils de vida saludables. Per això, és fonamental que, durant els anys de formació, els pares fomentem una sèrie de creences, valors i actituds que permetin als nostres fills prendre les decisions adequades.

Per als nins de 6 a 13 anys els pares som el primer referent. Durant aquesta època, hem de ser el model amb qui puguin identificar-se, potenciar una bona comunicació i oferir-los confiança i informació clara sobre com actuar de manera responsable.


En aquestes pàgines presentam alguns suggeriments i informació perquè els pares amb nins de 6 a 13 anys puguin orientar els nostres fills en el desenvolupament d'una vida saludable.

Es tracta d'ensenyar-los a ser capaços de prendre decisions responsables respecte al consum d'alcohol, per intentar prevenir els casos d'abús, ja que, fins i tot en les famílies en les quals els adults s'abstenen de beure, els nins necessiten saber "tot" sobre l'alcohol. La majoria de les seccions inclouen idees sobre "com, per què i quan parlar". Estan destinades a formar els nostres fills perquè se sentin bé amb ells mateixos i no creguin que el consum d'alcohol és necessari per resoldre els seus problemes, divertir-se o sentir-se bé.

**CAL QUE ELS NOSTRES  
FILLS SE SENTIN BÉ AMB  
ELLS MATEIXOS**



# ÍNDEX



<b>Per què hi ha problemes amb l'alcohol? Algunes dades.....</b>	<b>03</b>
<b>Què han de saber els nostres fills? .....</b>	<b>06</b>
<b>Què hem de saber els pares? .....</b>	<b>08</b>
<b>Què hem de fer? Pautes d'educació .....</b>	<b>11</b>
<b>Conclusió: no preocupar-se, ocupar-se.....</b>	<b>16</b>

# PER QUÈ HI HA PROBLEMES AMB L'ALCOHOL?

Les begudes alcohòliques han estat consumides i gaudides des de l'antiguitat, i la majoria de les persones ho ha fet i ho fa d'una manera moderada i responsable, sobretot, quan es tracta de begudes fermentades com el vi, la cervesa o la sidra. El consum de begudes alcohòliques per part d'adults sans i dins d'una dieta equilibrada és acceptable, si bé, també són sabuts des de fa milers d'anys els efectes del seu abús. El consum responsable s'oposa en últim extrem a l'addicció, que etimològicament deriva de la paraula "addicere" (condemnar). Una persona addicta es condemna a una relació de servitud involuntària que l'obliga a satisfer les demandes d'aquesta dependència.

S'ha de saber que els menors d'edat no han de consumir cap beguda alcohòlica sota cap concepte i, arribant a l'edat adulta, han d'aprendre a discernir entre un consum responsable i un consum abusiu d'alcohol, essent aquest darrer una pràctica negativa tant per a ells mateixos com per a la seva bona integració a la societat.

Les begudes fermentades pertanyen a la dieta mediterrània clàssica i el seu consum moderat pot ser una bona conducta, si bé exclusivament en el cas d'adults sans. Els pares hem de fer saber als nostres fills que només poden consumir alcohol una vegada que han arribat a l'edat adulta, ja que durant la infància i l'adolescència aquest pot minvar-los el seu creixement físic i cognitiu. A més, hem de fer-los comprendre que a partir de llavors hem de fer-ho només amb responsabilitat; d'una altra manera, perjudicarien seriosament la seva salut.

Les persones que s'emborratxen ho fan perquè beuen sense mesura, tenen falses creences sobre el que significa estar ebri o no s'aturen a pensar en les conseqüències.

- Creuen que bevent poden oblidar els problemes.
- Creuen que els resultarà més fàcil relacionar-se amb els altres.
- Creuen que és bo "fer" el que fa tothom, perquè els dona seguretat.
- Creuen que la beguda produeix noves sensacions.
- Creuen que són capaços de "controlar" els seus efectes.
- Se senten més importants, més lliures i desinhibits.

Les persones abusen de l'alcohol, probablement, pel resultat final que produeix la combinació dels efectes "estimulants i ansiolítics", que, a la vegada, actuen com a reforç per al seu consum.

La conducta dels nostres fills respecte a l'alcohol s'explica a partir de les necessitats i dels interessos que tenen. Inclou freqüentment motius per satisfer les seves necessitats (relació amb iguals, desinhibició, etc.) i alternatives funcionals per cobrir-les.

Des del punt de vista de la prevenció, l'important és conèixer la realitat, tenir dades, saber com i per què s'ocasionen aquestes conductes, i en quins contextos familiars resulten més perniciosos.

### ALGUNES DADES

· Fins fa uns anys, en les famílies, estava socialment acceptat que els nins consumissin petites quantitats de begudes alcohòliques en "ocasions especials" (festes, celebracions), sense considerar-se aquesta pràctica com una "mala educació", atès que el consum moderat d'alcohol és una pràctica acceptada dins de la nostra societat. No obstant això, cal insistir que aquest consum únicament pot ser realitzat per persones adultes.

· El consum d'alcohol entre els adolescents moltes vegades funciona com a "ritual" d'ingrés en l'edat adulta i forma d'integració en el grup.

· El consum d'alcohol, a partir de certes quantitats, produeix eufòria moderada i redueix la desagradable sensació d'ansietat.

· El consum d'alcohol en l'actualitat s'inicia al nostre país als 12 o 13 anys. Adolescents de tercer i quart d'ESO el consumeixen en alts percentatges de manera "natural i acceptada" (UNED. Juliol, 2003).

· El consum de begudes al carrer els caps de setmana entre els joves (16-20 anys), el conegut fenomen "botellón", es distribueix en: combinats i begudes d'alta graduació (destil·lades) 26%; vi més refrescs ("calimocho") 18%; cervesa 7%; altres 1%; NS / NC 2%. No fan "botellón" el 46%. (Estudi "Joves i alcohol 2003", Quota-Union Sigma 2).

· En relació amb la conducció irresponsable, les begudes d'alta graduació són, en major mesura, les responsables de la sinistralitat (88%) enfront de les de graduació mitjana (vi 7'4% i cervesa 4'6%). Així mateix, el 78% dels joves que superen els límits d'alcoholèmia permesos i tenen previst conduir consumeixen destil·lats. (Estudi "Joves, alcohol i conducció" 18-25 anys. RACE-Universitat Carlos III de Madrid).

· Quan els joves volen emborratxar-se, "posar-se cecs", estan d'acord en un 66% que ho fan amb destil·lats o begudes d'alta graduació. Contràriament, la cervesa, per exemple, s'utilitza per refrescar-se o acompanyar aliments (58%). (Estudi "Joves i alcohol 2003", Quota - Union Sigma 2).

EL CONSUM DE  
BEGUES  
ALCOHÒLIQUES  
HA DE SER REALITZAT  
ÚNICAMENT  
PER PERSONES ADULTES



- Els pares manifesten, per la seva part, que el consum d'alcohol, amb un 63'6% per als al·lots i el 52% al·lotes, està entre els problemes més importants que avui afecten als adolescents (Pérez Alonso-Geta, P M<sup>º</sup>; Cánovas Leonhardt, P. 2002. "Valors i pautes d'interacció familiar en l'adolescència". S.M.-Universitat de València).
- Els adolescents pertanyents a famílies en les quals els pares són excessivament autoritaris o permissius abusen més del consum d'alcohol que aquells els pares dels quals són democràtics o indiferents (Seura, M; Menzau, N. UNED, 2003).
- Compartir el "temps" d'oci amb la família és una de les millors maneres per conèixer realment els fills i guanyar-se la seva confiança. D'aquesta manera, quan sorgeixen preocupacions i problemes és més fàcil conèixer-los i abordar-los, perquè existeix ja una relació formalitzada d'amor i confiança (Pérez Alonso-Geta, P M<sup>º</sup>; Cánovas Leonhardt, P. 1996. "Valors i pautes d'educació familiar". S.M.- Universitat de València).
- La baixa autoestima dels nostres fills és un factor que afavoreix enormement el consum irresponsable d'alcohol.
- Un escàs autocontrol exposa les persones a estar a la mercè de les demandes de l'entorn (influència dels altres, frustració, etc.). El desenvolupament de l'autocontrol és la base de la presa de decisions responsables en tots els àmbits i la manera d'evitar comportaments inadequats en relació amb el consum d'alcohol.
- Els nostres fills aprenen no només del que els diem, sinó fonamentalment del que fem. Hi ha una probabilitat fins a set vegades més gran de tenir problemes amb l'alcohol quan els pares són bevedors irresponsables.
- En síntesi, darrere del "per què" s'abusa de l'alcohol pot haver-hi factors molt diversos: **familiars** (exemples d'addicció en la família, abandonament, sobreprotecció, pautes educatives inadequades, desestructuració, etc.); **personals** (baixa autoestima, no sentir-se acceptat, falta d'expectatives, baix rendiment acadèmic, alts índexs d'ansietat, de timidesa, escàs nivell d'autocontrol, escassa integració, etc.); **grup d'iguals** (excés d'afeció al grup, creences i normes inadequades respecte al consum); **mitjans de comunicació** (models inadequats, presentar el consum d'alcohol com una acció eficaç, etc.).

**BAIXA AUTOESTIMA, NO SENTIR-SE ACCEPTAT, ETC., SÓN RAONS DEL CONSUM INADEQUAT D'ALCOHOL**



# QUÈ HAN DE SABER ELS NOSTRES FILLS?

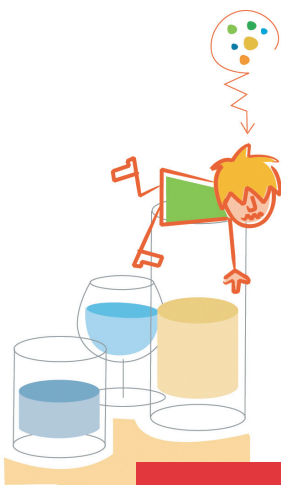
Els nostres fills estaran més preparats per prendre "bones decisions" sobre el consum d'alcohol si estan ben informats. Avui, disposen de nombroses fonts d'informació i cal que ens basem en fets, sense exagerar, ni endimoniar, el que en últim terme perjudicaria la nostra credibilitat com a pares.

## HAN DE SABER

- Que hi ha altres sistemes d'alleujar l'ansietat o el disgust davant una situació que no dominin que no sigui el consum d'alcohol.
- Que l'alcohol és un depressor del sistema nerviós central que, quan es consumeix en excés, produeix intoxicació i pèrdua del control. Afecta la coordinació, els reflexos i el seny.
- Que factors com l'edat, l'estatura, el pes o l'haver ingerit aliments, etc., influeixen en la manera com l'organisme reacciona davant el seu consum.
- Que no és un estimulants; l'eufòria inicial que provoca es deu a l'acció inhibidora que es produeix sobre els centres cerebrals responsables de l'autocontrol. Aquest fenomen explica per què la gent, quan ha begut massa, fa coses que en condicions normals no faria. L'abús de l'alcohol elimina l'efecte de control que exerceixen les normes socials sobre la conducta.
- Que les begudes alcohòliques es classifiquen en dos grups, en funció del seu procés d'elaboració. Els seus efectes són també diferents.
  - **Begudes fermentades** (cervesa, sidra, vi): La seva graduació alcohòlica oscil·la entre els 4° i 12°.
  - **Begudes destil·lades**: Resulten de la destil·lació de les begudes fermentades per obtenir major concentració d'alcohol (vodka, ginebra, rom, etc.). Oscil·len entre 40° i 50°, per la qual cosa el seu consum abusiu resulta molt més perjudicial i és major la possibilitat de generar dependència.
- Que la majoria de les persones adultes beu responsablement i no pateix problemes d'alcoholisme.
- Que el consum precoç reiterat, encara que pot ser controlat en les primeres etapes, pot ser l'inici d'una conducta irresponsable i addictiva.

**LA INFORMACIÓ ÉS ESSENCIAL PER A LA PRESA DE DECISIONS SOBRE EL CONSUM D'ALCOHOL**

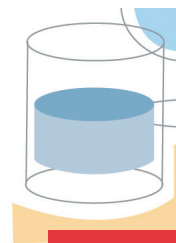




### L'ABÚS DE LA BEGUDA NO SERVEIX PER ESCAPAR-SE D'UNA REALITAT QUE NO ENS AGRADA, ENCARA QUE PUGUI SEMBLAR-HO

- Que beure irresponsablement condueix en molts de casos a l'abús (alcoholisme), és a dir, a la necessitat de consum constant d'alcohol, malgrat els problemes físics (malalties), psicològics i socials (familiars, pèrdua de treball i de relacions socials, etc.) que comporta, i que això els allunya irremeiablement de la bona vida.
- Que els alcohòlics són malalts que experimenten un desig constant de prendre alcohol (dependència). És una malaltia curable, però que necessita molta atenció i ajuda dels altres (professionals, família, organitzacions, etc.) i, per part del mateix malalt, molt d'esforç i força de voluntat.
- Que el consum d'alcohol només és admissible per a adults sans sempre que aquesta pràctica es realitzi amb responsabilitat i moderació. **La llei prohibeix el seu consum als menors d'edat.**
- Que el consum d'alcohol perjudica severament el desenvolupament físic i intel·lectual de nins i adolescents i que per això condicionarà la seva qualitat de vida futura.
- Que la beguda no pot, ni de fet serveix per escapar-se d'una realitat o situació que no ens agrada, encara que momentàniament pugui semblar-ho. No es pot beure per alliberar-se de pensaments negatius com la por, la soledat o l'angoixa.
- Que no cal beure perquè creguem que és el normal o que els nostres amics volen que beguem.
- Que molts d'adults, per decisió pròpia, no beuen mai alcohol i duen una vida plena i saludable.

NO TOTES LES BEGUES  
ALCOHÒLIQUES SÓN IGUALS,  
DEPEN DEL SEU PROCÉS  
D'ELABORACIÓ



# QUÈ HEM DE SABER ELS PARES?

No és possible millorar una realitat que no es coneix. Per això, el primer és conèixer, saber com es pot ser un bon pare, quines necessitats tenen els nostres fills i quines són les seves característiques en funció de l'edat per, sobre aquesta base, poder educar-los en la presa de decisions responsables.

## ALS 6 ANYS

Tenen una enorme capacitat d'explorar el món i s'interessen ja per tot el que els envolta. Necessiten, per al seu desenvolupament intel·lectual, organitzar esquemes i guions dels esdeveniments que viuen, així com l'elaboració de "regles de conducta" (per exemple, davant un semàfor) que els permetin saber com actuar en la vida. Aquests coneixements s'emmagatzemen en la memòria i s'empren per guiar el comportament en el futur. Són fonamentals per desenvolupar la capacitat de prendre decisions responsables.

- Per cobrir aquestes necessitats cal parlar-los de manera constant perquè exercitin la seva memòria, construeixin guions, esquemes de representació i regles d'actuació acords amb la presa de decisions responsables.
- També necessiten desenvolupar la seva capacitat de comunicació. Per això, cal que se sentin estimats i atesos, sense interrupcions, i aprenguin a escoltar els altres. És important que en la comunicació no siguin els pares sempre els que emeten i els fills els que reben.
- També necessiten anar generant competència emocional i desenvolupar la seva capacitat d'autocontrol, ja que l'autocontrol pot entendre's com la capacitat de dirigir de manera autònoma la pròpia conducta, sense estar a la mercè de les "demandes de l'entorn".
- Poden ocasionalment fer ja alguna pregunta sobre el tema de l'alcohol. És moment de respondre'ls, sense evasives, de manera senzilla i clara, però sense aprofundir més enllà del que ells pregunten.

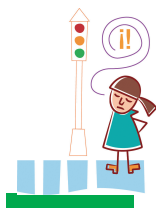
## ALS 7 ANYS

· Els nins de set anys no són capaços encara de dur a terme una valoració de ells mateixos. Són molt dependents dels adults. La seva autoestima sol ser, generalment, alta i relacionada directament amb les mostres d'afecte i acceptació que reben dels seus pares, professors, etc. És a dir, tendeixen a veure's com creuen que els altres els veuen. Per això és tan important l'atenció i l'alè que els presten pares i professors, ja que són el referent a imitar.

· També tendeixen a veure's a través del resultat acadèmic que obtenen, o de la seva competència en el joc, sobretot, l'esportiu. Això és important també per al futur, perquè sembla que la sensació d'autoeficàcia condueix a la persistència en la realització d'una tasca i, en conseqüència, a un major nivell d'assoliment.

· En aquesta etapa es tenen també majors possibilitats d'autocontrolar la conducta i, en major mesura, quan veuen que els adults posen en marxa aquestes conductes i són capaços de desenvolupar els seus propis plans i estratègies.

## DE 8 A 10 ANYS



· Ja poden adonar-se que els sentiments i les expressions de les persones poden ser diferents de la conducta i, en conseqüència, que els motius personals poden ocultar-se als altres. Saben valorar la coherència i la sinceritat dels pares. Per això, a aquesta edat, el respecte i la confiança cal guanyar-se'ls dia a dia d'acord amb l'autenticitat.

· Són capaços d'utilitzar estratègies molt elaborades, que els permeten un autocontrol major de la seva conducta. Mètodes útils que els permeten assolir els seus objectius de manera controlada.

**ALS 7 ANYS, ELS  
PARES I ELS  
PROFESSORS  
SÓN EL  
REFERENT A  
IMITAR PELS  
NINS**

**ELS NINS ALS 8  
ANYS SÓN  
CAPAÇOS DE  
COMPRENDRE EL  
SENTIT DE LES  
COSES**

· En relació amb els amics, guanya en importància el "grup d'iguals", que passa a ser un referent significatiu, no només com model a imitar, sinó també, perquè el grup comença a exercir pressió sobre la seva forma d'actuar, les seves actituds, creences i valors.

· Són capaços de comprendre el sentit de les normes, de consensuar i donar-se les seves pròpies normes. Són molt literals i estrictes en el seu compliment.

· Són curiosos i els interessa saber els costums i les activitats dels adults. Saber per què els seus pares actuen de certa manera o tenen determinades opinions, inclòs el tema de l'alcohol.

· Encara que mai no és massa tard, ni massa prest, es considera que l'edat "ideal" per començar a parlar amb els fills sobre el consum d'alcohol correspon precisament a aquesta etapa. Comença cap als 9 anys i dura aproximadament fins als 11.

10

## D'11 A 13 ANYS

- Comença la preadolescència, guanyen en autonomia i amb això comencen a establir la seva independència i a qüestionar l'autoritat i les normes establertes.
- Els amics guanyen en importància i passen a ser models i referents més significatius d'algunes conductes , fins i tot, que els propis pares.
- Són molt vulnerables a la pressió dels amics.
- Intenten clarificar les seves pròpies creences i valors, i solen qüestionar els valors que abans acceptaven.
- Comencen a desenvolupar la capacitat de raonament lògic, tot i que encara poden utilitzar arguments inconsistents que, no obstant això, mantenen amb vehemència.
- Són capaços de jutjar críticament i amb molta duresa els comportaments dels adults, si els perceben inconsistents, inautèntics o erronis.
- Són molt gelosos de la seva intimitat. Necessiten, en ocasions, estar sols. Per això, hem de respectar la seva falta de comunicació, no intentar forçar-la, ni ser nosaltres l'única font d'emissió.
- Coneixen perfectament el significat de les regles, per això es pot parlar amb ells més a fons sobre el "per què" de les normes sobre el tema de l'alcohol.

# QUÈ HEM DE FER? PAUTES D'EDUCACIÓ

## APRENEM A COMUNICAR-NOS AMB ELS NOSTRES FILLS

Molts de pares benintencionats escolten els nostres fills a mitges. S'arriba del treball i són moltes coses les que reclamen la seva atenció, es pot estar massa cansat o preocupat per ser un bon oient. Però escoltar activament el nostre fill és essencial per establir una bona comunicació.

- Hem de trobar temps per escoltar, sense estar a la vegada, per exemple, llegint el diari o veient la TV. Quan es deté tot i escoltem el nostre fill, li estam dient: el que em dius m'interessa, tu m'interesses.
- Minimitzem les distraccions quan parlem amb ell. Si, per exemple, sona el telèfon, responeu ràpidament i digau al comunicant que li telefonareu més tard, que estan molt ocupats.
- Sigau un agent actiu. Faceu preguntes, aclariu situacions, responeu i mirau el vostre fill. Faceu sentir amb indicis que estau interessat en el que us conta. Demanau-li detalls del que varen parlar el dia anterior; així s'animarà a seguir contant-vos coses, perquè sentirà que se l'escolta i recordau les coses que a ell li preocupen.
- Convidau el vostre fill a parlar. Començau fent-li preguntes obertes i després seguiu la pista. No és el moment de discutir les seves males notes o queixar-vos del desordre del seu dormitori.
- No penseu que de seguida ha de donar la solució a les coses. Resulta molt frustrant per a ells si els interrompem abans d'acabar de parlar donant-los "la solució", perquè els privam de l'oportunitat d'idear per ells mateixos la forma d'arreglar les coses. Se sentirà tallat i no podrà expressar els seus sentiments.

## AJUDI A GENERAR CREENCES ADEQUADES SOBRE LES CONDUCTES QUE DURÀ A TERME

- Informau-lo adequadament perquè pugui desenvolupar creences que generin actituds adequades cap al consum responsable d'alcohol.
- Escolteu les seves opinions i faceu-li notar que és molt important que, quan percebi que una persona ha consumit alguna beguda alcohòlica, no ha de pujar a un automòbil amb l'esmentada persona. Insistim en la preocupació per la seva seguretat.
- Mantenguem amb els nostres fills una bona comunicació, que permeti abordar el consum de l'alcohol de manera natural i en totes les seves dimensions.
- Posem èmfasi en les conseqüències o efectes immediats que produeix l'alcohol, ja que els joves solen creure que són indestructibles i que sempre disposaran de força i salut.

## AJUDEM ELS NOSTRES FILLS A TENIR DES DE PETITS UNA BONA AUTOESTIMA

- Durant els primers anys les experiències afectives amb els "altres" referents significatius (pares, companys, professors, etc.) són els factors determinants de l'autoestima. La família és clau per a la formació d'una bona autoestima a través de l'atenció, l'estímul i l'elogi ("si t'esforces, pots fer-ho"; "ets un fill fantàstic", etc.). Aquests missatges han de ser autèntics i creïbles. L'elogi excessiu incomoda els nins.

- Una bona autoestima es genera també mitjançant la percepció de l'autoeficàcia. Depèn de les oportunitats que els donem per participar en "l'acció eficaç" (casa, èxits acadèmics, jocs, etc.). I també de la confiança en ell mateix i la motivació per a l'esforç, en les quals els pares jugam un paper fonamental.

- Appreciar i valorar realment els nostres fills, així com plantejar-los metes assolibles, on puguin desenvolupar i posar en servei els propis recursos i percebre el fruit de la seva implicació i esforç.

A més, sempre s'ha d'aprovar i reforçar el treball ben fet; amb això se'ls dóna seguretat en ells mateixos, el que els proporciona un escut psicològic que els protegeix en la vida.

- Quan els nins senten que realment són vists i entesos pels seus pares com són, poden permetre's ser autèntics. No han d'ocultar res per por a ser rebutjats. Podran acceptar-se a ells mateixos, que és la base de l'autoestima.

- Ajudem els nostres fills a sentir-se bé amb ells mateixos, fins i tot, en situacions de derrota o decepció. Per exemple, "no vas guanyar el partit, però la teva tècnica ha millorat realment"; "si segueixes esforçant-te, la pròxima vegada anirà millor".

## ENSENYEM EL NOSTRE FILL A SER ASSERTIU

Ser assertiu significa mostrar-se a ell mateix. Suposa la comunicació de les opinions, creences, sentiments i desitjos de manera directa, induint als altres a prendre-les en compte, de manera que pugui aconseguir-se una relació de respecte, mútuament satisfactòria. Implica saber dir "no" de manera adequada i no deixar que els altres exerceixin sobre nosaltres un control que ens impedeixi expressar-nos lliurement, per timidesa, inseguretat o mitjançant la intimidació, etc.

Ajudem el nostre fill a preparar-se per afrontar situacions de manera assertiva en les quals se'ls pressioni a consumir alcohol, practicant formes efectives de dir "no".

*ELS PARES HEM DE TROBAR TEMPS PER ESCOLTAR ELS NOSTRES FILLS*

- Demanem-li amb qui li agradaria compartir el món: amb gent que respecti la seva llibertat i no li demani que actuï en contra de la seva voluntat o amb gent que el tracti com un instrument que utilitza en funció dels seus interessos?
- Ensenyem-li a saber dir "no" sense alterar-se, ni enfadar-se. (Per exemple: "no gràcies, no em ve de gust"; "en aquest moment he d'estudiar i no puc sortir", o "m'estim més anar al cinema que veure un partit de futbol", etc.).
- Ensenyem-li a desmarcar-se del grup en aquelles situacions en què desitgi fer-ho.
- Ensenyem-li a saber distingir situacions en les quals no importa cedir als desitjos dels altres, d'aquelles que és important mantenir el criteri propi, encara que això suposi ser criticat.
- És important ensinistrar en l'assertivitat els fills en les situacions familiars, animant-los que expressin els seus punts de vista i els seus desitjos sense molestar, ni ferir els altres. Fer-los sentir que, si les seves conductes són adequades, tenen dret a mantenir-les.

### ENSENYEM-LI A DESENVOLUPAR EL SEU AUTOCONTROL

Desenvolupar l'autocontrol suposa ensenyar-los a resistir la temptació, endarrerir la gratificació i superar la frustració. Exercitar la força de voluntat i la capacitat de sacrificar-se per aconseguir un objectiu futur. Tot això contribueix també a l'entrenament de la presa de decisions responsables.

- Els nins resisteixen la temptació quan aprenen a inhibir conductes que els han prohibit, fins i tot quan ningú no els mira. Sobretot, quan se'ls explica i proporciona una bona raó per a això o quan se'ls ensenya a desenvolupar els seus propis plans i estratègies. Per exemple: "és millor per a la teva salut que no et prenguis ara els caramels i els deixis per després de menjar. T'agradarà més el menjar i gaudiràs més dels caramels".

- Una altra forma de desenvolupar l'autocontrol s'aconsegueix quan aprenen a endarrerir la gratificació. El temps d'espera per a la gratificació augmenta quan se'ls ensenya a donar-se autoinstruccions ("he d'esperar, ara no puc jugar amb el videojoc...") o quan l'objecte queda fora de la seva vista (per exemple, apagar i guardar el mòbil fins a acabar d'estudiar). Diversos estudis han demostrat que si se'ls ensenya des de nins a endarrerir la gratificació, a llarg termini s'aconseguirà que desenvolupin una major capacitat d'assoliment en la presa de decisions responsables.

- Superar la frustració. La frustració és una sensació de desgrat deguda a un bloqueig o obstacle en l'obtenció de desitjos, metes o necessitats. En general, produeix una pertorbació que pot encaminar-se, bé a la superació de l'obstacle en sentit positiu (aportant major esforç, generant noves estratègies, etc.) o bé en sentit negatiu (agressió, abandonament de la tasca, etc.). Els pares han d'ajudar-lo a superar l'esmentada frustració, proporcionant suport, estratègies,

motivació, etc., ensenyant-li el valor de l'esforç per aconseguir els seus fins. A poc a poc, han d'anar aprenent a superar la frustració sense alterar-se tant i sense que es desorganitzi tot el seu comportament (empipament, baralles, etc.).

- Quan el nin decideix triar la major gratificació, encara que comporti més espera, acumula cert grau de frustració. No obstant això, la capacitat per endarrerir la gratificació és paral·lela a la capacitat per tolerar la frustració. Aquesta capacitat per tolerar els retards en la gratificació es pot incrementar amb els anys i depèn de les experiències anteriors d'èxit o fracàs, de les promeses que se li van fer i de la confiança que li mereixi la persona que duu a terme la promesa. Per exemple: "si ara estudies, després gaudiràs més amb els videojocs, sabent que tens les tasques fetes".

- Ensenyem-li a suportar el que els irrita i a establir autolímits preparant-los per al pitjor, de manera que puguin acceptar-lo si calgués. Una vegada que estan disposats a acceptar el pitjor (que mai no és tan dolent com creuen) tenen la força suficient per continuar en aquesta direcció, perquè saben que poden afrontar-lo.

- En síntesi, en el desenvolupament de l'autocontrol, la conducta dels nins, al principi, es controla des de l'exterior per processos com la imitació, el voler agradar als referents significatius (pares, professors) i les instruccions directes que d'ells reben. Però, a poc a poc, han d'anar aconseguint un major autocontrol, que els permeti regular la seva conducta per ells mateixos i ser capaços de resistir no sols la frustració, sinó també les pressions dels altres.

### **AJUDEM-LOS A DESENVOLUPAR LA SEVA RESPONSABILITAT EN LA PRESA DE DECISIONS**

L'ús de la llibertat té com a contrapartida l'exercici de la responsabilitat.

- Cal fer-los conscients que han de respondre davant d'ells mateixos i els altres d'aquells comportaments que han elegit lliurement.
- Ensenyar-los a avaluar les conseqüències de les seves decisions.
- Promoure que compleixin amb les seves obligacions.
- Assignar-los tasques en les quals hagin de prendre decisions que afectin a tots.
- Donar-los possibilitats perquè assumeixin les seves responsabilitats.
- Incrementar progressivament, tant en nombre com en importància, les ocasions que han de prendre decisions.
- Anar deixant progressivament a les seves mans majors reptes i responsabilitats.
- Deixar que conforme vagin creixent, al seu nivell, practiquin prenent decisions.



## AJUDEM-LOS A TENIR "BONS AMICS"

Pertànyer i formar part d'un grup d'amics és fonamental en la vida de nins i adolescents.

- Cal ensenyar-los el significat real de l'amistat (confiança, respecte, lleialtat, ajuda mútua) i com, si posen en marxa aquests valors, poden tenir bons amics.

- Encoratjar-los a pensar per ells mateixos, a ser independents i a saber reconèixer quan han de seguir els seus amics o no.

- Fer-los veure que, si se senten pressionats pels seus amics, abans de fer el que creuen que no és correcte, es demanin si realment són els seus amics i si val la pena seguir tenint-los com a tals.

- Informar-los, per exemple, que la majoria dels adolescents no beu, independentment del que hagin dit els seus amics. Així no se sentiran tan sols, ni tendran por de perdre als amics.



*AJUDEM ELS NOSTRES  
FILLS A SENTIR-SE BÉ AMB  
ELLS MATEIXOS, FINS I TOT  
EN SITUACIONS DE  
DERROTA O DECEPCIÓ*

# CONCLUSIÓ: NO PREOCUPAR-SE, OCUPAR-SE

Quan els nostres fills tenen de 6 a 13 anys, no és el temps de fer pronòstics dolents ni de preocupar-se pel futur, sinó d'ocupar-se.

- És el temps d'establir límits i normes de comportaments: poques, clares i que es compleixin.
- És el temps de servir de models en la presa de decisions responsables. És el temps de mostrar proximitat, compartir experiències i establir vies de comunicació.
- És el temps d'ensenyar-los a superar la frustració i a saber endarrerir la gratificació, no donant-los tot el que demanin, sinó fent que ells mateixos siguin capaços de privar-se momentàniament d'alguna cosa que els agrada per aconseguir gaudir millor més tard.
- És el temps de fomentar que prenguin decisions i no donar-los tot fet. És el temps de parlar-los clarament i al seu nivell del fet social del "consum d'alcohol".
- És el temps de generar una bona autoestima que els permeti creure en ells mateixos, acceptant-los, valorant-los i generant en ells expectatives d'assoliment. És el temps d'anar potenciant-los la capacitat d'autocontrol. És el temps de fer-los responsables del bon ús de la seva llibertat. És el temps de consensuar la presa de decisions i intentar resoldre els conflictes democràticament.

En aquestes, com en altres conductes, si com a pares hem posat bé les bases, els nostres fills continuaran més tard el camí sols. **S'hauran convertit en persones capaces de prendre decisions responsables.**