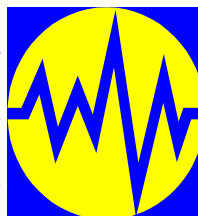


ELS FILLS IMITEN ELS PARES?

Si observes el comportament dels teus fills, tal vegada et sorprenga descobrir com hi ha certes conductes, gestos o maneres de fer les coses que et recorden a altres persones conegudes, principalment familiars i inclús, pot ser et recorden a tu. Així mateix, és comú escoltar frases com: **"és igual que son pare"**. Els iaies també ens ho recorden quan ens diuen: **"tu, quan eres menuda, feies el mateix"**, i el refranyer popular també ho diu: **"Els testos s'assemblen a les olles"** (*).

No es difícil esbrinar la raó d'estes semblances comportamentals que es troben en la imitació que fan els fills d'algunes conductes dels seus pares i familiars propers en la convivència. És clar, que l'herència genètica que els pares donen als seus fills influeix en el fet que certs comportaments siguen pareguts. Però, no cal donar a la genètica més importància que la que puga tindre, ja que l'ambient, l'entorn, les experiències d'aprenentatge i les persones que coneix i en qui conviu cada persona tenen, si no més, la mateixa importància. A més, hem de pensar que és precisament eixa influència externa la que dóna als pares i educadors la possibilitat d'educar i formar els xiquets i joves, i per tant, contribuir de manera molt important al seu desenvolupament personal. I és que, per molt que ens puga paréixer que han avançat les tècniques educatives, la imitació continua sent una de les principals fonts d'aprenentatge.



Podem dir que **IMITAR** és reproduir amb els gestos, la veu, etc., tan exactament com siga possible, la manera de fer, d'obrar, de ser, etc. d'un altre.

Els xiquets ja des del naixement comencen a imitar en quasi tot, els comportaments de les persones que estan al seu voltant. En la infància s'imita principalment, als pares i a mesura que va creixent pren altres persones com a models: companys, professors, amics, personatges de la televisió.... de forma que, al llarg de tot el procés de formació, el xiquet imitarà aquells models que considere més prestigiosos i valuosos en cada moment de la seua vida.



Aleshores, cal plantejar-se varies preguntes: **"quins comportaments dels pares imiten els fills?"**. **"Els pares volen que els seus fills els imiten en tot?"**. **"Quins models són un bon exemple per a un fill?"**. **"I un pare, és sempre un bon model a imitar?"**. **"Si els adolescents trien els seus models, quina importància poden tindre els pares?"**.

(* **"De tal palo, tal astilla"**)

ÍNDEX	
ELS FILLS IMITEN ELS PARES?	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS : Els textos s'assemblen a les olles? (*)	2,3
QUÈ VEURE? Video "American Beauty"	3
PÍNDOLLES: L'alcohol, una droga amb risc	4
ON ACUDIR?	4



UPC
Drogodependències
Telf: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE
BENESTAR SOCIAL
DIRECCIÓ GENERAL
DE DROGODEPEN-
DENCIES

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

“Els testos s’assemblen a les olles?”

És cert afirmar que els fills aprenen el que observen dels adults, i en la infància, els pares són el primer model per a ells. Per tant, són una font de forta influència sobre el comportament dels seus fills. Gairebé, tot el que observen dels pares queda profundament gravat i tendeixen a repetir-ho a mesura que van creixent.



Però, concretament...

QUÈ IMITEN ELS FILLS?

Els fills imiten o poden aprendre per imitació conductes, comportaments, opinions, punts de vista, creences, actituds, valors... Tot allò que els pares manifesten amb el seu comportament i amb els seus comentaris es susceptible de ser imitat pel seu fill. Així, de forma global i resumida, podem dir que el que copien o imiten els fills dels seus pares és el seu estil de vida.



L'estil de vida està compost per les costums, l'alimentació, la higiene, l'ordre, la comunicació, els hàbits de salut, la identificació sexual, la integració social, les normes, la forma de relaxar-se, de divertir-se, de resoldre problemes, d'enfrontar-se a la vida i gaudir d'ella. Darrere de cadascun d'estos comportaments hi ha sempre unes actituds i uns valors, que el xiquet o jove pot adquirir per imitació dels anteriors comportaments, i de forma més eficaç que amb els sermons o raonaments de lògica aplanadora.

Però no podem pensar que la imitació dels estils de vida dels pares, sols es limita a aquells comportaments que interessen que els fills adquirisquen. L'aprenentatge per imitació inclou comportaments i actituds que normalment als pares, no els agradaria que els seus fills adquiriren. Per exemple, si jo -pare o mare- com a persona sóc desordenat o fumador, és més probable que el meu fill per imitació siga desordenat o fumador.



A més, imitar és una forma molt completa d'aprendre, ja que el fill, no sols veu com es fa una cosa sinó també les conseqüències que té per a la persona que ho ha fet; i així, el xiquet imitarà lògicament, aquells comportaments que reporten al model conseqüències agradables. Per exemple, si la meua parella em dona un bes per haver-la ajudada, el meu fill vorà que l'acte d'ajudar té com a recompensa un reconeixement agradable - el bes-. Però, tinga en compte, que els xiquets poden imitar tant conductes "bones" com conductes "roïnes" sempre que les faça un model valuós i ell veja que li reporta conseqüències considerades agradables, encara que sols siga a curt plaç. Cal tenir clar per tant, que els pares són models per al seu fill encara que no ho pretinguen. Per exemple, si vosté fuma o beu davant del seu fill, i a més fica una cara de gaudiment de la cigarreta o la beguda i acompanya la situació amb una expressió com "açò, és el millor del dia", és evident que el que transmet al seu fill és: "fumar i/o beure és molt agradable".



Un comportament que és molt important transmetre als fills i que es pot fer a través de l'exemple, és adquirir un hàbit de comunicació de pensaments i sentiments. Si desitja que el seu fill li conte com li ha anat al col·legi o què fa després de classe, pot començar per contar-li vosté la seua jornada de treball: "Saps, hui he arribat al treball i estava esperant-me eixe senyor que et vaig dir que parla tant depressa que no se li entén..." Si vol que el seu fill faça alguna cosa, primer ha de mostrar-li que és el que vol que faça i com ho ha de fer.

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAS VALL D'ALBAIDA. És de gran importància la participació directa de tots els pares en les activitats que es programen. **ANIMA'TI!** Per més informació pregunta a la teua AMPA o telefona al 96- 239 06 76 (Secretari Comarcal)

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

“Els testos s’assemblen a les olles?”

A QUI IMITEN ELS FILLS?

Al llarg de la infància els principals models de conducta dels fills són els seus pares. Ells són la referència de tot el que puga fer el seu fill. Són, sens dubte, el model a imitar. Si en la casa conviuen altres familiars com germans o iaïos, estes persones també seran models a imitar. És important que totes les persones que conviuen a la llar siguin conscients de la seua influència sobre els més menuts. És important, també, que tots els membres compartisquen una sèrie d’hàbits, valors i comportaments importants en l’estil de vida familiar per tal d’actuar tots com a models dels mateixos, i no actuar cadascun per la seua banda de forma que es transmeten als xiquets models diferents o contraris entre si, uns dels altres, el que segur desorienta al xiquet.

A mesura que els fills creixen ,amplien el seu àmbit d’influències i models. Altres models que el fill imita a més dels seus pares i familiars, són els seus amics, professors, persones o personatges famosos de la realitat o la ficció, models que ells admiren pels seus èxits personals, la seua forma de ser, d’actuar, pel seu estil de vida, etc. Estos models cobren especial importància durant l’adolescència i els jòvens solen tindre’ls idealitzats, per això fantasiegen a ser com ells quan siguin adults.

La imitació permet al jove, en este cas, tindre noves experiències, assajar comportaments i adoptar-los. És positiu que els adolescents tinguen estos models de referència. No és una mostra de debilitat ni de falta de caràcter, és una forma d’aprendre.

Però, la pèrdua dels pares com a model principal de referència en l’adolescència no vol dir que els pares no puguen contribuir a l’educació del seu fill. És necessari que els pares continuen estant presents, per filtrar la influència dels nous models del seu fill. Si són models que ajuden al desenvolupament de la personalitat del fill, que transmeteixen valors, idees i conductes que els fan esforçar-se cap a metes altes, positives i saludables, caldrà reforçar-los; si són models que alienen l’adolescent cap a creences i comportaments de risc negatiu, caldrà estar pendent del grau d’influència que puguen arribar a tindre i en alguns casos allunyar-los d’ells . D’ací la importància de no ser alié als gustos i inclinacions dels fills, la qual cosa no vol dir condicionar-los, però si fer valdre els seus valors i comportaments familiars no sols amb raons, sinó amb l’exemple .

Altra influència, que cobra especial rellevància en la societat actual i a la que caldrà estar atents, és la de la publicitat i els mitjans de comunicació. I és que en ocasions, els models que es transmeten per estos mitjans s’ha vist que poden estar darrere de problemes com la violència juvenil i/o problemes d’anorèxia i bulímia.

(*) *“De tal palo, tal astilla”*



QUÈ VEURE: Vídeo: “AMERICAN BEAUTY”: Dir.: Sam mendes. Interprets: Kevin Spacey, Annette Bening, Nena Suvari, Thora Birch, Wes Bentley, Chis Cooper. 2000. El film es situa en un barri residencial on viuen els personatges, i es centra en la vida d’una família (pares i filla adolescent). La història conta les relacions de tots els personatges, des del punt de vista del que són les coses i el que semblen ser. La conclusió és que no ens podem fiar de les aparences, els que pareixen menys normals en realitat són els més lúcids, mentre que els més integrats resulten ser els més fanàtics i els més falsos.

PÍNDOLÉS

ALCOHOL, UNA DROGA AMB RISC.

Normalment notem quan bevem massa una nit de festa. Els efectes són molt evidents. No obstant, no penses que les persones que tenen un problema amb el seu consum d'alcohol són només els alcohòlics.

En ocasions, no cal haver begut en excés per a posar en risc nostra salut. Convé conèixer amb certa precisió quant d'alcohol ingerim, i saber si eixos consums poden ser perjudicials o perillosos per a la nostra salut, la nostra integritat física o la de les persones que ens envolten.

Per a això, et recomanem que registres el teu consum d'alcohol en una taula com la de l'exemple. És convenient que el registres almenys 15 dies, d'aquesta forma arregaràs amb més exactitud el teu patró de consum.

Atés que no totes les begudes contenen el mateix alcohol, convé que convertisques les teues consumicions en unitats d'alcohol seguint la taula d'equivalències (UBE: unitat de beguda estàndard = 10 gr. alcohol).

TAULA D'EQUIVALÈNCIES

Ara has de comparar el teu consum setmanal d'UBEs amb el següent barem de risc de tindre problemes derivats del teu consum d'alcohol (fa referència a adults sans)

TAULA: DIA / QUANTITAT Nombre de gotos, copes / UBE

TAULA: HOME / RISC / DONA

Quan més consumisques en un moment donat (en un sopar, en una festa...) la teua **taxa d'alcoholèmia** (grams d'alcohol per litre de sang) és major i el risc d'accident de trànsit es multiplica, a part de la sanció de trànsit corresponent. Com calcular aproximadament la teua taxa d'alcoholèmia?

TAULA : TASA ALCOHOLÈMIA (T.A.)

TAULA: T.A. i risc d'accident / T.A. i límit legal per a la conducció

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares , pots fer-ho adreçant-te a:

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida
U.P.C Drogodependències

C/ Sant Francesc, Nº 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València. Telf. 96 291 29 50