

EDUCAR EN VALORS

La vida del ser humà es desenvolupa en un determinat moment i està influenciada per les creences i idees de la seua societat. Així, les persones reben tot un conjunt de pautes, de drets i deures, de valors i disvalors, des de les quals interpreten la realitat i elaboren la seua conducta. Aquest procés de formació del caràcter, de les actituds i del comportament està molt influenciat pels **valors** que en certa forma ens dirigeixen.

Un valor és:

- "El que és verdader, bo, està bé, segons un judici personal més o menys d'acord amb el de la societat de l'època" (Petit Robert).
- "Aquella qualitat de les coses que valen, o siga, que tenen cert mèrit, utilitat o preu" (María Moliner).
- Una qualitat que es considera important, una característica que es prefereix, en les nostres relacions amb les persones o amb el nostre entorn.
- Els valors, més que preferències, són referències; guien les nostres eleccions, les nostres conductes en la vida quotidiana. Són profunds, íntims; formen part de nosaltres.



L'escala de valors personals es manifesta a través de diverses **actituds** i **comportaments**. El sistema de valors actua com una creença central que dóna lloc a **actituds** que s'expressen en **comportaments** concrets. Podem dir que el valor posseïx una major profunditat, i que les actituds i comportaments estan més lligades a situacions concretes.

VALOR	ACTITUD	COMPOR-TAMENT
Amistat	Cooperadora Afable Dialogant	Amistós Lleial
Salud	Sana front a la vida	Tindre cura de l'alimentació, No consum drogues, ...

LA FORMACIÓ DE VALORS

Els valors no s'ensenyen com una matèria, com l'anglès o les matemàtiques, **s'interioritzen** gradualment a través de les interaccions amb les persones del nostre entorn, particularment la família. Un valor es desenrotlla a partir d'experiències personals. Les reaccions dels altres als nostres comportaments ens diuen, en línies generals, si el que fem està bé o no. Gradualment, incorporem els valors predominants en el nostre entorn. Quan érem xiquets, inconscientment, prenem decisions basant-nos en les reaccions probables dels nostres pares.

Ara bé, mentre que algunes persones s'ajusten fàcilment a models exteriors i adopten acríticament els valors dominants en el seu ambient, altres resisteixen esta influència del medi i desenrotllen un sistema de valors que correspon a la seua personalitat, encara que per a això siga necessari enfrontar-se al medi i autoafirmar-se.

Reforçar i estabilitzar els valors passa per traduir-los en activitats concretes que s'han d'educar com a actituds positives cap a la salut: l'esforç, la responsabilitat, l'autonomia... Encara que succeeix freqüentment que els nostres valors entren en conflicte entre si: un valor troba sovint el seu límit en un altre valor.

Per exemple: "Este vestit és bonic, però és massa car" Belleza — Economia

Alguns estudis diuen que la realitat de principi del segle XXI, és definida com la de la postmodernitat, i es distingeix per uns valors específics i vigents, són els valors anomenats utilitaris, tal com: individualisme, competitivitat, èxit, triomf, prestigi, imatge, consumisme, hedonisme,... Enfront d'altres valors que considerem fonamentals, tal com: solidaritat, responsabilitat, igualtat, tolerància,....

ÍNDEX

Educar en valors	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Educació en valors: invertir en	2
AMPA COMARCAL	2
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: I en casa: sabem trasmetre valors?	3
QUÈ LLEGIR?: Bienestar, autoestima i felicitad.	3
PÍNDOLES: Addiccions: les noves i perilloses obsessions.	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

EDUCACIÓ EN VALORS: INVERTIR EN SALUT

EDUCAR EN SALUT DES DE LA FAMÍLIA.

És en la família on s'adquireixen i desenrotllen les actituds, creences, valors, hàbits, estils de vida i comportaments, que determinaran el mode dels fills d'enfrontar-se a la vida i, per tant, el mode de relacionar-se amb les drogues.

Els pares transmeteu als fills creences i actituds, els ensenyeu uns valors que per a ells són importants. Per això és fonamental que reflexioneu sobre les pròpies creences i actituds, valors, hàbits de vida, sobre com es comporta, i com açò pot estar influïent en els vostres fills.

- quines són les vostres **creences** sobre les drogues, penseu que són danyoses o creeu que no ho són, totes són nocives o només algunes, els problemes de drogues no poden afectar a la vostra família o vos pot ocórrer?
- quina **actitud** teniu davant de les drogues, creeu que els problemes de drogues tenen solució, si ocorreguera en la vostra família un problema de drogues què creieu que faríeu, si ho afrontaríeu o no...
- podeu pensar en els vostres **hàbits i estil de vida**, si teniu hàbits de vida i comportaments sans, si sou coherents entre el que dieu i el que feu, o si al contrari els esteu dient als vostres fills que no fumen, beguen o consumeixen altres drogues, però vosaltres sí que ho fem.
- També podeu preguntar-vos sobre els **valors** que considereu importants, i com poden estar relacionats amb les drogues.



VALORS I CONSUM DE SUBSTÀNCIES ADDICTIVES. LA CRISI DE VALORS

Els mitjans de comunicació s'han convertit en vehicles de transmissió dels anomenats antivalors. Front als valors bàsics considerats hui com tradicionals, com el treball, la família, etc... ,en els últims temps ha anat prenent cos una filosofia que potencia el que l'individu té front al què és.

El consumisme es transmet de pares a fills sense solució de continuïtat; joguines cares, roba de marca, i més endavant el vehicle i diners en abundància per les seues diversions marquen la senda que podria donar lloc a resultats molt indesitjables.

Hi ha una relació directa entre consumisme i drogaaddicció. La publicitat de la que es nodreixen els mitjans de comunicació estableix un pont directe entre el consum i el plaer, posant l'accent en la necessitat de recórrer a ajudes externes per a la solució immediata dels nostres problemes. El tabac i l'alcohol s'inclouen entre estes ajudes externes. Amb elles pot iniciar-se el camí per altres ajudes encara més nocives.

En la multiplicitat de factors de riscs per a la gènesi i el manteniment de consum de drogues pareixen ubicar-se determinats valors. En la població infanto-juvenil escolaritzada i "normalitzada" pareix que existeix una associació entre consum de drogues i valors propis de la societat de l'oci com: modernitat, èxit, dinamisme, acció, diversió, hedonisme i presentisme.

Este consum de drogues és bàsicament recreatiu, social i circumstancial, Apareix lligat a un estil de diversió, com un additiu que ajuda a gaudir, facilita l'evasió i potencia la relació i que té el seu moment cim en el cap de setmana, on s'obri la porta a l'alleujament i consum "desenfrenat".

Algunes actituds bàsiques correlacionen amb un major risc de consum de drogues i estan íntimament relacionades amb el sistema de valors que els sustenta:

- tendència a elegir respostes de risc com a repte a l'autoritat i com a autoafirmació.
- Actituds cap a si mateix on la llibertat, la recerca d'experiències noves plaenteres i estimulants són més acusades i tenen actituds d'oposició als valors i normes establerts.
- Egocentrisme
- Falta de confiança en el futur impregnada d'escepticisme i pessimisme.
- Actitud personal d'escapament de la realitat.

És important precisar que moltes d'estes actituds caracteritzen l'etapa adolescent, ja que en el procés d'individualització necessiten la diferenciació i per tant l'oposició als seus majors. No oblidem que l'adolescent s'està construint a força d'oposar-se.



AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

El dia 10 de maig de 2003 tindrà lloc al col·legi Bonavista la XIII trobada de mares i pares d'alumnes d la Vall d'Albaida. Organitzada per l'agrupació comarcal AMPAs de la Vall d'Albaida i per la Federació Provincial d'Ampes de la província de València ,la trobada compta amb diverses xarrades totes elles emmarcades baix el lema "Cap xiquet sense futur". Després es farà un dinar de germanor al mateix col·legi (5 € per persona). Hi haurà servei de guarderia.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

...I EN CASA, SABEM TRASMETRE VALORS?

Cada família té unes expectatives de conducta que venen determinades pels principis i els estàndards: com ja hem dit els donem el nom de **valors**. Amb molta freqüència són estos valors els que ajuden als vostres fills a decidir que no prendran alcohol i altres drogues. Els valors socials i familiars són els que donaran als joves els motius per a dir "no" i els que els ajudaran a mantindre la seua decisió.

Que fer per educar en valors des de la família?

- Potenciar els teus fills al límit de les possibilitats.
- Ensenyar-los a discernir.
- Que aprenguen a apreciar el que és convenient per a ell i per als altres.
- Promocionar el que té valor humà.
- Entrenar-los en el respecte a opcions distintes.
- No tindre por a sentir-se diferent.
- Desenrotllar el seu potencial.
- Demostrar-los que els fracassos són oportunitats.
- Estimar-los i desitjar-los el millor per a ells.
- Desenrotllar una alta autoestima.
- Coherència entre dir, fer i pensar.
- Tindre una visió positiva de la realitat.



A més de:

- Comunicar els valors obertament: Parlar-los sobre la importància de valors com l'honestedat, la confiança en un mateix i la responsabilitat, així com de l'utilitat que tenen per prendre decisions correctes.
- Els fills copien la conducta dels seus pares: Insistim en la importància d'avaluar com uses el tabac, l'alcohol, les medicines receptades o les que compres sense recepta. Considera que amb les teues actituds i els teus actes, pots estar conformant la decisió dels teus fills de prendre alcohol i altres drogues.

Per formar en valors

- Ensenya mitjançant el teu exemple, sigues conseqüent.
- Reconeix i recolza els avanços del teu fill, felicita'l per cadascun dels valors que aprenga i respecte: un elogi, una carícia...
- Dóna-li l'oportunitat de començar de nou, de corregir els errors.
- Parla-li de les conseqüències positives de seguir o guiar-se pels valors.
- Comparteix la teua experiència, comenta el difícil que resulta de vegades ser sincer, comportar-se serenament o tindre afany de superació.
- Mostra't comprensiu amb les situacions en les que puga trobar-se el teu fill.
- Estableix una sèrie de normes a seguir a casa, com ara una jerarquia de valors, quins són els més importants i quines conseqüències tindrà el no respectar-los.
-



Concrecions en l'àmbit familiar

TINDRE NOMÉS ALLÒ QUE NECESSITEN I ALLÒ QUE PODEU
ES COMPRA ALLÒ IMPRESCINDIBLE
TOTS TENEN UN TREBALL PER A LA FAMÍLIA
RESPECTE ES MERAT ENTRE TOTS ELS MEMBRES
ACOSTUMAR-LOS A MENJAR DE TOT
CADASCÚ ES RESPONSABILITZA DEL QUÈ FA
SI HO FAS HO DIUS
ES PARLA PERÒ NO ES PEGA
ES VEUEN PROGRAMES DETERMINATS DE TELEVISIÓ
HORA D'ALÇAR-SE I DE GITAR-SE
ENCARRECS I TASQUES QUE DESCARREGUEN ELS DEMÉS
XICOTETS DETALLS, GRANS ATENCIONS

QUÈ LLEGIR: "Bienestar, autoestima y felicidad", Gaja Jaumeandreu, R. Ed. Plaza & Janes, 1997.

En la vida quotidiana moltes vegades ens vegem assetiats per pensaments perturbadors, baixades d'ànims, sentiments de culpabilitat o de baixa autoestima. És per això que vegem el futur amb pessimisme i no som capaços de superar les dificultats, no obstant la depressió, l'ira, la vergonya, la tristesa i l'ansietat, així com tots els estats d'ànims autodestructius poden ser compresos i superats, obtenint d'esta forma una relació harmoniosa amb nosaltres mateix, que ens permetrà afrontar la vida amb optimisme i felicitat. Al present llibre trobaràs totes les claus i mètodes per a

PÍNDOLLES

Addiccions: les noves i perilloses obsessions.

La societat contemporània, amb el conjunt de tecnologies i instruments que ha posat a l'abast de les persones, ha creat moltes necessitats –en rigor- artificials. És poc –vertaderament- el que una persona necessita per a viure: amor, aliment, un lloc per a protegir-se del fred i alguna cosa de roba. Açò és el que és bàsic i indispensable. Les altres, moltes vegades, són necessitats creades per una societat de consum que intenta fer-nos creure que el sentit de la vida està quasi en exclusiva en els objectes.

És així com activitats tan agradables com practicar el sexe, fer esport, anar de compres o els videojocs poden convertir-se en autèntics inferns, trastorns psicològics que anul·len a l'individu. Hi ha els que pateixen trastorns del comportament que els porten a enganxar-se a eixes activitats. Se'ls anomena addiccions invisibles o psicològiques i converteixen en un horror les vides dels que les pateixen.

Fins ara, l'única addicció que es reconeix oficialment com trastorn psicològic s'anomena ludopatia, Però en les consultes dels psicòlegs no és l'única que es troba. A poc a poc es troben més. De moment, hi ha altres cinc, que són les més freqüents: menjar, anar de compres, connectar-se a Internet, el sexe i el treball.

Són conductes completament sanes excepte quan algunes persones s'enganxen a elles, necessitant, com ocorre amb l'alcohol i altres drogues, cada vegada més quantitat. No hi ha forma de parar per un mateix.

L'ansietat que crea l'addicció sols es mitiga fent allò que s'ha convertit en l'única obsessió.

Igual que els drogaaddictes (addictes a substàncies), estos altres addictes pateixen una síndrome d'abstinència. Un addicte al treball sent irritació, angoixa i malestar durant les vacances, o una persona enganxada a les tendes de "tot a cent" sentirà enfadament i estrès quan tanque el comerç al què anava cada dia i pensarà en trobar-ne un altre per a alleujar la seua tensió.

Una conducta addictiva està marcada per una sèrie d'aspectes molt concrets:

- ha d'interferir greument en la vida de la persona,
- és un comportament que no pot abandonar-se per molt que s'intente i
- arriba a ocupar el lloc més important en la vida i en el pensament de la persona enganxada.

Si tens dubtes sobre si eres addicte a algun d'estos comportaments hi ha una prova molt senzilla: **deixa de fer-ho**. Si eres capaç de privar-te i no pensar contínuament en això, no hi ha problema.



Potser a les persones els **falten objectius i valors**, i açò fa que opten per allò ràpid, fàcil i que done satisfacció immediata. Tot açò és fàcil de trobar en noves tecnologies com Internet i els videojocs que donen una resposta ràpida, moltes vegades també influeix el desig d'evadir-se i, en el cas dels joves, la necessitat de sentir-se acceptats i integrats socialment. Potser per açò l'èxit de tecnologies com els xats, els telèfons mòbils o els missatges instantanis.

Tal vegada disfrutar més de les xicotetes coses–, dependre a contemplar i a gaudir del que es contempla, per simple que siga, i intentar buscar el sentit de les coses i de la nostra pròpia realitat, siguen passos de gegant en l'intent d'evitar que les tecnologies –o altres realitats que provoquen addicció– dicten el camí, la finalitat i el sentit de la nostra existència. Un sentit que no es troba sinó que es construeix.

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