

**Proposta:** ADDICCIONS del SOM-HI

**A desenvolupar:** per tutors/es i tècnic/a de referència

**Participants:** alumnat dels Programes de Qualificació Professional Inicial (PQPI)

## Objectius:

- Realitzar un treball compartit amb els tutors/es
- Donar continuïtat a les sessions
- Oferir un espai i un temps als joves per treballar les habilitats relacionades amb les addiccions.

**Estructura:** 5 sessions d'una hora cada una

- Reunió coordinació tutor/a i tècnic/a
- 1a sessió: INICIAL, compartida tutor/a i tècnic/a
- 2a sessió: AUTOESTIMA i MANEIG DE LES EMOCIONS, tècnic/a amb la presència del tutor/a ( i participació, col·laboració)
- 3a sessió: PENSAMENT CRÍTIC, tutor/a, amb traspàs al tècnic via e-mail.
- 4a sessió: AUTOCONEIXEMENT I PRESA DE DECISIONS, tècnic/a amb la presència del tutor/a ( i participació, col·laboració)
- 5a sessió: TANCAMENT, tutor/a, amb traspàs al tècnic via e-mail
- Reunió tutor/a i tècnic/a de tancament.

## Material:

- Projector, ordinador i altaveus
- Pissarra portafolis. Aniria bé que es pogués conservar el portafolis d'una sessió a l'altra.

**L'aula:** les taules les apartarem i farem un cercle amb les cadires. Si es pot preparar abans que entrin els joves millor, sinó amb l'ajuda de tothom es prepara. Ens posem en cercle per treballar amb dispositiu grupal. És a dir, fomentar l'escolta i l'observació, aprendre en quin moment és adequat intervenir i posar en valor les paraules de tothom.

**Font:** Fundació Edex i Fundesplai.

## Sessió 1: Inicial

**Eix:** Addiccions

**Temps aproximat:** 1 hora (10' presentació del programa; 20' què és una addicció? 25' relacionem habilitats amb l'eix; 5' tancament ).

**Habilitat que es treballa:** apareixen totes

### Objectius:

- conèixer la informació que tenen els joves
- partir de les seves inquietuds
- situar conceptes i afegir informació
- reconèixer la relació entre habilitats i les addiccions i veure l'ús pràctic de les habilitats.

### Participants:

- Tot el grup classe

### Material:

- Papers
- Bolígrafs o Retoladors.
- Ordinador / Projector
- Fotocòpies habilitats
- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador

### Recursos:

- Guia Som-hi d'Addiccions

### Desenvolupament:

Presentació del programa: s'explica als joves que el Sigues Tu és un programa de promoció de la salut. Se'ls demana què és salut, entenent-la de forma integral en cada persona com a salut física, emocional, psicològica i espiritual (posant exemples de com està lligada una amb l'altre). Haurem d'ajudar en les aportacions que facin en diferenciar hàbits saludables i habilitats per la vida. <https://www.siguestu.cat/ca/en-que-es-basa.html>

Dinàmica: QUÈ ÉS UNA ADDICCIÓ? Pluja d'idees a través del joc A/D/D/I/C/C/I/O/N/S. Es fan grups de 3 o 4 persones. El/la tècnic/a o el/la tutor/a tria una lletra i els joves escriuen paraules relacionades amb les addiccions que comencin amb aquella lletra. Quan en tenen 3 d'escrietes, diuen JO, i els altres grups paren d'escriure. Diuen les seves paraules i les argumenten.

Després els altres grups aporten el què han escrit. El guia de la sessió va escrivint a la pissarra les paraules.

QUINES ADDICCIONS HI HA? Es fa una pluja d'idees i es va apuntant a la pissarra. El tutor/a afegeix les que no surten.

Podem trobar informació útil a: <http://drogues.gencat.cat/ca/inici/>

Vídeo educatiu: *Mites sobre el cànnabis*:

[http://drogues.gencat.cat/ca/professionals/recursos/recurs\\_audiovisuals/falses-creences-cannabis/](http://drogues.gencat.cat/ca/professionals/recursos/recurs_audiovisuals/falses-creences-cannabis/)

FASES D'UNA ADDICCIÓ: Precontemplació-Contemplació-Acció-Manteniment



Dinàmica: Relacionar habilitats i addiccions: Es reparteix una fotocòpia a cada alumne amb una graella de les 10 habilitats per a la vida amb tres columnes: descripció, relació amb addiccions i exemples. Es posen en parelles per treballar-la. A la primera part es tracta de pensar i escriure la descripció de l'habilitat (la primera columna). Un cop ho tenen fet es comparteix amb tot el grup i es corregeixen els errors. Continuem amb el treball en parelles, buscant la relació amb les addiccions i posant un exemple ( 2a i 3a columnes). Es comparteix amb el grup. (Us podeu imprimir la fitxa de la següent pàgina).

Tancament: es fa una roda on l'alumnat pot respondre a preguntes com: Com esteu? Què heu après? Perquè penseu que estem treballant es addiccions? Com us sentiu?

HABILITAT	DESCRIPCIÓ	RELACIÓ amb Addiccions	EXEMPLE
Empatia 1			
Autoestima 2			
Negociació i rebuig 3			
Pensament crític 4			
Col·laboració i treball en equip 5			
Avocació i defensa 6			
Maneig de les emocions i els sentiments 7			
Preses de decisions i resolució de conflictes 8			
Comunicació interpersonal 9			
Maneig de la tensió i l'estrès 10			

## Sessió 2: Autoestima i maneig de les emocions

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (5' recordar la sessió anterior; 10' descripció autoestima i maneig de les emocions; 10' els diferents jo's; 5' què m'agrada de mi; 10' vídeo; 15' Rol playing; 5' tancament ).

### **Habilitat que es treballa:**

**Maneig de les emocions i sentiments:** Aprendre a navegar pel món de les emocions i els sentiments per aconseguir una sintonia més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia. Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

**Autoestima i control intern:** Aprendre a navegar pel món de les emocions i els sentiments per aconseguir una sintonia més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia. Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

### **Objectius:**

- Entendre que l'autoestima i el maneig de les emocions són la clau per protegir-nos de l'addicció.
- Donar un espai i un temps per pensar-se i sentir.
- Reconèixer situacions de perill i pensar com les afrontariem.

### **Participants:**

- Tot el grup classe

### **Material:**

- Papers
- Ordinador / Projector
- Imatges proporcionades pel tècnic/a
- Pissarra, guix/retolador
- Post'its
- Bolígrafs/retoladors

### **Recursos:**

- Guia Som-hi d'Addiccions.

## Desenvolupament:

Inici: Recordatori de la sessió anterior. Entre tots i totes farem la descripció d'autoestima i maneig de les emocions i els sentiments. Ho farem en conversa, aportant idees i situant els conceptes.

Dinàmica: els diferents jo's: Comencem amb una pluja d'idees d'adjectius vinculats a com som, que ens serveixen per definir-nos, i els anem apuntant a la pissarra.

A continuació els convidem a imaginar que, en una consulta mèdica o entrevista, els pregunten: "Com sou?" i "Quina mena de persones habiten dins vostre?". Demanarem al grup que, individualment intentin contestar aquestes preguntes. Per facilitar el treball a algunes persones, els podem proposar que dibuixin tantes persones com versions tenen, escrivint-hi a sota o al costat els adjectius que la caracteritzen.

Aniria bé que els posem un exemple sobre nosaltres mateixos. També ens pot ajudar que pensin què fan durant el dia, amb quines persones diferents es relacionen i com s'hi relacionen, per anar-los ubicant als diferents jos (a l'institut, a casa, amb els amics, a diferents activitats que fan...).

Els podem ajudar amb el llistat d'adjectius següent:



tossut fanàtic dòcil franc culte  
mentider entusiasta seriós divertit sincer  
fidel generós meticulós solitari insolent genial latent  
set-ciències orgullós exigent fanfarró sociable cínic  
desordenat malpensat pedant gos despert consentit  
rondinaire viu confiat encantador prudent  
poca-solta competent ingenu esplèndid extravagant  
conformista antipàtic irresponsable aturat  
fals presumit egocèntric malparlat observador feble  
decidit apassionat alegre despistat malfaener  
assenyat entremaliat treballador simpàtic xerraire  
immadur enginyós somiatruites normal covard  
cregut ignorant contestatari rialler poruc  
irònic astut llest rebel trist

Dinàmica: què m'agrada de mi: A continuació els demanem que facin una entrevista a companys/es preguntant-los: Què és el què més t'agrada de mi? En què creus que sóc bo/na? Què haig de millorar?

Fem l'incís que busquin com a mínim dues persones: una amb qui es relacionen molt fora de l'aula o que hi tenen confiança i una altra que només es relacionen a dins l'aula, que són companys de classe. No parlem en cap moment d'amistat per evitar situacions tenses.

Dinàmica: visualitzem el vídeo i compartim el què en pensem. Podem fer diferents preguntes que ajudi a estirar la conversa: ens hem sentit identificats en algun moment? Perquè ens comparem? Ens ajuda en alguna cosa? Vídeo “ Si hi ha alguna cosa del teu físic que no t’agrada, obre els ulls!” 3minuts: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1531-abre-los-ojos.html>

Dinàmica Rol playing: Farem grupets de 4 persones i els repartirem les diferents situacions. Hauran de comentar-la pensant en com es deuen sentir els diferents implicats i com acabarien la situació.

**SITUACIÓ 1:** els teus pares estaran fora dissabte que ve. Un dels teus amics se n’ha assabentat i vol organitzar una festa a casa teva. Ho diu als altres. Tu no vols, però tampoc vols decebre els teus amics. Finalment, decideixes que sí que feu la festa. Hi ha alcohol i l’ambient ja està molt passat, hi ha gent que està trobant-se fatal, vomitant... tu et poses nerviós/a i vols que tothom marxi...

**SITUACIÓ 2:** heu quedat amb la colla que dissabte us trobareu. Dos amics volen comprar droga i alcohol però no tenen massa diners. Saben que tu estàs treballant per comprar-te una moto i que tens diners. Et demanen que els paguis la festa...

**SITUACIÓ 3:** en Pau, la Marta, l’Iker i l’Antonia volen provar el tabac... quin pal! perquè no tinc gens de curiositat per això i ja em veig avenir el tema... que si te’ns por, que si ets un/a covard, només es per saber quin gust fa...perquè no poden respectar la meva opinió?!

**SITUACIÓ 4:** tens un amic/a que consumeix cànnabis a diari. Aquest/a en sol fer bromes però tu cada vegada veus més com li està afectant. Està més apàtic/a amb tot plegat, estudis, amics i família. Li dius però no reacciona com tu esperes...

Tancament: Obrim espai de reflexió. Com m’he sentit? Ha estat fàcil? Heu descobert alguna part vostra que desconexíeu? Us agrada? Com us sentiu amb els comentaris dels companys/es cap a vosaltres? Com s’han sentit a l’estar exposats a les opinions dels altres i no saber quines són quan hem fet la primera part?... poden ser preguntes que ens ajudin a conduir la reflexió.



## Sessió 3: Pensament crític

**Eix:** Addiccions

**Temps aproximat:** 1 hora (10' recordar les sessions anteriors; 40' vídeos i conversa en clau de SOC, 10' tancament).

**Habilitat que es treballa: Pensament crític:** Ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, documentat i reflexionat per arribar a conclusions pròpies sobre la realitat personal i social. Ser capaç d'acceptar les múltiples mirades sobre un mateix i sobre l'entorn. Qüestionar-se i qüestionar per comprendre i enfortir la diversitat de pensament. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.

### **Objectius:**

- Donar altres visions d'idees que socialment són preconcebudes
- Pensar allò que creiem i revalorar-ho

**Participants:** Tot el grup classe

### **Material:**

- Papers
- Ordinador / Projector/altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

**Recursos:** Guia Som-hi d'Addiccions

### **Desenvolupament:**

Inici: repassem què hem treballat a les dues sessions anteriors, els podem fer preguntes com: què recordeu de les sessions anteriors? Què us ha quedat més marcat? Us han quedat dubtes? Perquè penseu que és important? ...

Dinàmica: projectarem 2 vídeos i conversarem en clau de SOC, podem fer preguntes per ajudar a guiar la conversa.

Vídeo 1: Vídeo: curtmetratge, "Fruta", guanyador del concurs de prevenció de drogues , 7 minuts. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1532-fruta--prevencio-drogues.html>

- Què passa quan diem No?
- Com afecta que vagi consumit cada dia a la seva companya?
- Com reacciona ell?



- A què es deu referir a que “has d’escollir la fruita permesa?”

Vídeo 2: consum de drogues a l’adolescència, 6 minuts.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1533-consum-de-drogues-en-adolescents.html>

- Com es deu sentir el noi nou?
- Perquè decideix quedar-se amb ells al banc?
- Hi ha pressió de grup perquè provi la cervesa?
- Com podem dir que no en aquests casos?
- És una forma de conèixer gent i integrar-te?
- Què li passa?
- Us heu trobat en situacions així?
- Us sentiu identificats/des en alguna de les característiques de l’adolescència que apareixen al final del vídeo?

Recurs web: Mites sobre les drogues.

<http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/mites/>

- Creies el mateix que algun d’aquests mites?
- Has entès el perquè són mites?
- Has provat alguna cosa de les que surten al vídeo?
- Coneixes qui pot oferir-te ajuda?

Tancament: demanarem als i les joves com estan, com han estat, farem una roda on cadascú ha de dir mínim una paraula en relació a la sessió d’avui.

## **Sessió 4:** Autoconeixement i presa de decisions

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (5' recordar la sessió anterior; 30' finestra de Johari, 20' situacions a decidir, 5' tancament ).

### **Habilitat que es treballa:**

- **Autoconeixement:** conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i les disgustos. Tenir autoconeixement també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
- **Presa de decisions:** Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena. Pensar solucions alternatives als problemes de forma creativa. Capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació, propis i dels altres. Decidir és assumir la responsabilitat de transformar les circumstàncies en què vivim.

### **Objectiu:**

- Conèixer-se a un mateix i fer consciència
- Saber els passos per prendre una decisió.
- Relacionar l'addicció en les petites decisions.

**Participants:** Tot el grup classe

### **Material:**

- Papers
- Ordinador / Projector/altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

**Recursos:** Guia Som-hi d'Addiccions.

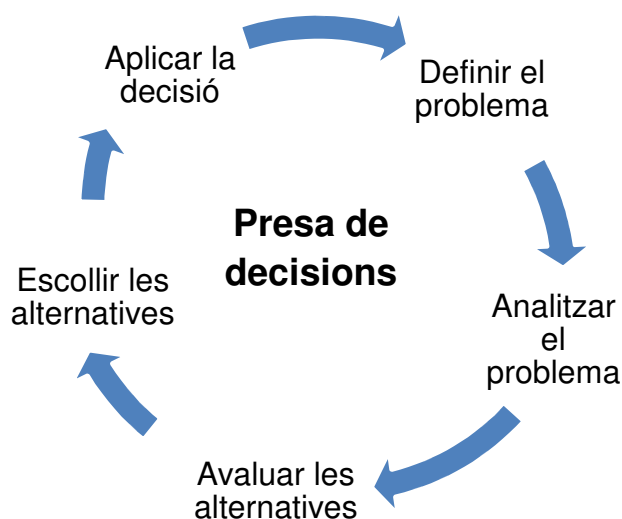
## Desenvolupament:

Inici: recordarem què hem treballat en les sessions anteriors.

Dinàmica: Finestra de JOHARI, explicarem com s'omple la finestra i per a què ens pot servir. Sol ser una mica complicat per l'alumnat, així que necessita d'acompanyament. L'ompliran a nivell individual amb l'ajuda del tècnic/a, qui vulgui la podrà compartir. La podem simplificar si veiem que costa molt de realitzar.

		JO	
		CONEC	NO CONEC
ELS ALTRES	CONEIXEN DE MI	<b>PÚBLIC</b> Imatge pública que jo dono als altres	<b>CEC</b> Aspectes que no em veig, però que els altres noten. Pors i frustracions.
	NO CONEIXEN DE MI	<b>PRIVAT</b> El que amago als altres	<b>INCONSCIENT</b> Experiències reprimides

Dinàmica: descripció del què és la presa de decisions, quines prenem, com afecten als altres... A continuació farem grups de 2 o 3 persones. Han de pensar una situació on hi hagi una decisió significativa relacionada amb les addiccions. Hauran de seguir i escriure els diferents passos per després compartir-ho amb la classe.



## Sessió 5: Tancament

**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 1 hora (35' de redacció, 25'compartir).

**Habilitat que es treballa:** totes

### **Objectiu:**

- Donar un temps per pensar-se i sentir, aterrar les emocions.
- Poder posar paraules als pensaments, idees.
- Reflexionar sobre el què han après
- Fer autocrítica amb els conceptes nous
- Compatir amb els companys/es

### **Participants:**

- Tot el grup classe

### **Material:**

- Papers
- Bolígrafs

### **Recursos:**

- Guia Som-hi d'Addiccions.

### **Desenvolupament:**

Inici: aquesta vegada troben l'aula amb cadires i taules separades.

Dinàmica: redacció creativa. Farem una pluja d'idees de les diferents paraules que han anat sortint al llarg de les sessions. Amb aquestes paraules han d'escriure una història real, pròpia o aliena en format carta. La carta pot anar dirigida a ells mateixos del futur o a un amic o amiga. Hauria d'incloure causes de l'addicció, conseqüències i formes d'afrontar-la.

Després, aquells que vulguin podran compartir el seu escrit. És important fer l'exercici de compartir, potser els costa, però és una forma de ser generós i veure que les inquietuds d'uns i altres no són tant diferents.