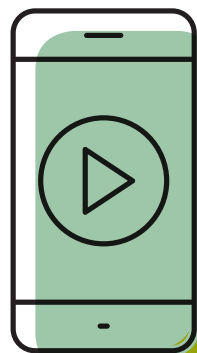




FITXA 1.1.P

**INSTRUCCIONS
PER A LA
REALITZACIÓ
DEL VÍDEO**



El vídeo que gravareu a continuació formarà part d'un conjunt de vídeos que seran compilats per poder veure'ls tots junts l'últim dia. D'aquesta manera podrem recordar tot el que hem descobert de Juvelon i disposar d'un vídeo resum.

Tenint en compte això, és indispensable que tingueu clar que aquest és un vídeo dinàmic, però seriós. Podeu fer algunes proves abans de tenir el vídeo definitiu, però l'important és que:

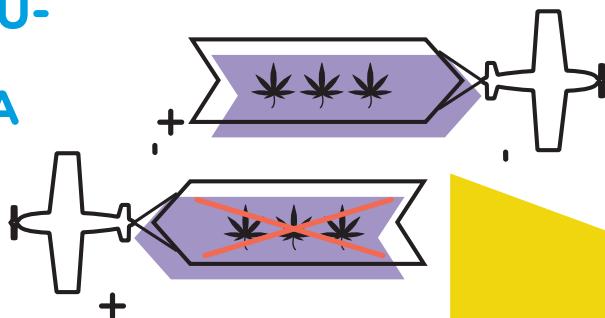
- Han de quedar reflectides les principals idees clau treballades a la sessió. Podeu fer una pluja d'idees per consensuar-ne unes quantes. La persona facilitadora us podrà ajudar.
- No ha de durar més de dos minuts.
- Cal respectar els torns de paraula.
- Heu de parlar amb claredat perquè s'entengui el que dieu i evitar sorolls de fons que en dificultin la comprensió.
- No utilitzeu llenguatge sexista, homòfob ni paraulotes.
- El vídeo ha de ser gravat per un grup de joves diferent en cada sessió.
- Un cop fet el vídeo, l'heu d'entregar a la persona facilitadora, que serà qui s'encarregui de fer la compilació de tots els vídeos.





FITXA 2.1.P

DESENVOLU-
PAMENT
D'UNA IDEA
D'ANUNCI



Indicacions per al desenvolupament d'una idea d'anunci publicitari a favor de les drogues i una altra en contra a Juvelon.

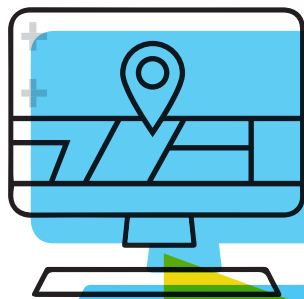
A continuació heu de seguir les indicacions següents:

- Tenir clar si l'objectiu general del vostre subgrup és convèncer sobre el consum o evitar el consum. Això ho haureu decidit prèviament amb la vostra educadora.
- Ser conscients que la vostra població diana o públic al qual va dirigit l'anunci són joves de 16 a 21 anys de Juvelon.
- Establir un objectiu específic amb relació al consum (convèncer o evitar el consum d'una droga concreta, de totes les drogues, en certs moments concrets, en certs espais concrets...).
- Imaginar un escenari i/o historieta on es pot desenvolupar l'anunci.
- Escollir un eslògan. Cal recordar que l'eslògan ha de ser curt, original i impactant. Ha de convidar qui el llegeixi a fer allò que vol el que l'ha creat. Per tant, ha d'estar connectat amb les necessitats o desitjos de qui l'ha de llegir. Ha de mostrar clarament els beneficis d'allò que ofereix (en aquest cas s'ofereix consumir o no consumir).
- Caldrà pensar en imatges, colors, música o altres elements gràfics que reforcin l'eslògan, ja sigui perquè captin més l'atenció de l'audiència o perquè transmetin millor el missatge.
- Es disposarà de 25-30 minuts per fer aquesta feina.
- Després, durant 10 minuts com a màxim, s'exposarà la feina feta a l'altre subgrup.



FITXA 3.1.P

**ENTITATS
DE LLEURE
ALTERNATIU**



Cerca d'entitats o administracions que promouen activitats de lleure alternatiu.

- Formar petits grups de dues o tres persones.
- Amb el mòbil o l'ordinador, fer una cerca de tres o quatre activitats diferents i concretes que a Google estiguin classificades com a lleure alternatiu nocturn.
- Tenir en compte la classificació d'activitats que abans haurà comentat la persona dinamitzadora que cal considerar en aquesta cerca (esportives, tallers, teatre, espais de cinema, patins, curses amb bicicleta, ioga, "mindfulness" ...).
- En la mesura del possible, es demana que siguin activitats reals, que es facin actualment en horari nocturn i en un lloc concret.
- A continuació, cada grup posarà en comú les seves cerques amb les dels altres grups.
- Tot seguit es farà una llista d'activitats reals i viables.
- Finalment, es discutirà en grup qui estaria en disposició de participar en moltes de les activitats triades. Valoració d'aspectes com la proximitat d'algunes d'aquestes activitats que no són del districte del grup, però que es fan periòdicament en altres districtes de la ciutat, els possibles esforços de conèixer altres grups o zones...





FITXA 4.1.P

TEST DE L'ESTIL DE COMUNICACIÓ PROPI



Davant d'aquestes situacions, com et comportes?

1. En les converses amb les teves amistats:

- A / Els explico molt poques coses.
- B / Sóc una persona supercomunicadora, expresso tot allò que sento.
- C / Imposo gairebé sempre el meu punt de vista.

2. Si algú em critica, jo:

- A / Penso que sempre tenen raó. Jo sóc qui falla.
- B / Escoltaré la crítica i després hi estaré d'acord o no.
- C / Que ningú s'atreveixi a criticar-me!

3. Quan hi ha algun problema, què fas?

- A / No faig res. Que el solucionin els altres.
- B / Intento buscar solucions i accepto les idees dels altres.
- C / Amb una amenaça, ho resolc tot ràpidament.

4. Jo penso de mi mateix que...:

- A / Sóc un desastre, fallo en moltes coses.
- B / Em relaciono molt bé amb els altres, em veig bé.
- C / Sóc el millor, mai fallo en res, em veig superior.

5. Amb les meves amistats...:

- A / No participo.
- B / Crec que sóc important.
- C / Sense mi no hi ha colla.

6. Amb les persones de sexe diferent del meu, en parlar...:

- A / Em tallo, em fa vergonya parlar amb elles.
- B / Intento parlar bé, amb normalitat.
- C / No tinc problemes, aconsegueixo tot el que vull.

7. Quan parles amb els altres, quins gestos fas?

- A / Algunes vegades miro els ulls de qui em parla.
- B / Faig servir gestos adequats.
- C / Utilitzo els gestos adequats i d'altres que no en són tant.

8. Quan veus algun amic o amiga que t'agrada molt com vesteix i com és, tu:

- A / Callo i no li dic res.
- B / Li dic que m'agrada com va.
- C / Li dic que va molt malament, encara que sigui mentida.

9. Quan algú fa alguna cosa que no t'agrada:

- A / M'aguanto.
- B / Li dic amb educació que no em sembla bé el que està fent.
- C / Pobret el que s'atreveixi a fer una cosa que no m'agrada!

10. Quan dues persones estan conversant, tu:

- A / Estossegues perquè notin la teva presència.
- B / Emets una opinió sobre el que estan parlant.
- C / Interromps bruscament la conversa.





FITXA 4.2.P

JOC DE ROL DEL
PERSONATGE
ESTÀTIC, PETRI



1
Tu ets el/la Petri.
Has sortit a sopar i
de festa amb el/la
Gem, el/la Diamond
i el/la Pearl.

2
Has tingut una setmana
molt dura, amb molts
conflictes a l'escola i al
barri, i avui has sortit a
passar-t'ho bé al màxim.

3
Has begut uns
quants cubates i
vas una mica
tocadet/a.

4
La gent és molt
pesada i es fica
pel mig.

5
Els bars són
plens, els carrers
també... n'estàs
fins al
capdamunt!

6
Quan entres a la
discoteca, una persona
et trepitja i amb això
ja en tens prou. Li
claves una empenta
ben forta. Què s'ha
pensat!

7
Ell/a et torna
l'empenta i us
comenceu a
barallar.

8
Alguns dels seus
amics/amigues es
fiquen a la baralla.

El teu personatge s'haurà d'adaptar a la situació i reaccionar en funció de com actuin els altres personatges. Has d'improvisar. Les recomanacions següents et poden ajudar, quan actuï el personatge:

- Gem (personatge 1): convé que evidenciïs que no el tens res en compte.
- Pearl (personatge 2): convé que et posis més agressiu.
- Diamond (personatge 3): convé que t'aturis a pensar i acabis demanant disculpes.



FITXA 4.3.P

**JOC DE ROL DEL
PERSONATGE
VARIABLE 1, GEM
(estil comunicatiu
passiu)**



1

Ets el/la Gem i a tu els conflictes no t'agraden. Acostumes a evitar-los.

2

Parles fluixet i et costa mantenir la mirada fixa.

3

Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Pearl i Diamond.

4

Tots/totes aneu col·locadets, però el/la Petri va passada de voltes.

5

Tot just acabeu d'entrar a la discoteca i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona.

6

A tu, normalment, ja sempre et fa una mica de por el/la Petri i en aquesta situació encara més. A tu t'agrada passar desapercebut/uda.

7

Saps que hauries de dir prou al/la Petri i, juntament amb la resta de companys/es, marxar cap a una altra banda de la discoteca o fins i tot cap a casa, però no t'hi atreueixes i fas com si no haguessis vist la baralla.

8

De cop, reps una bufetada d'un dels amics /amigues de la persona amb qui el/la Petri ha començat la baralla.

9

No fas res, abaixes la mirada i et quedes clavat/da sense reaccionar.

El teu personatge es caracteritza per: veu titubejant, postures tenses amb tendència a allunyar-te de la situació i expressions que denoten inseguretats.

FITXA 4.4.P

**JOC DE ROL
DEL PERSONATGE
VARIABLE 2, PEARL
(estil comunicatiu
agressiu)**



1
Ets el/la Pearl, una persona molt segura de tu mateixa i no deixes que ningú et falti el respecte.

2
Si has de cridar o barallar-te amb algú o fas, perquè no estàs de cap manera disposat/da que et faltin el respecte.

3
Abans eres més aviat tímid/a, però un dia te'n vas cansar i vas dir prou.

4
Des de llavors sempre defenses la teva opinió costi el costí i amb les formes que calgui.

5
Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Gem i Diamond.

6
Tots/totes aneu col·locadets/es, però el/la Petri va passat/da de voltes. Tot just acabeu d'entrar a la discoteca i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona.

7
Tu et fiques també a la baralla i animes al/la Petri perquè es continui barallant (burxes, crides...).

El teu personatge es caracteritza per: gestos, tons de veu o expressions verbals impositius i poc respectuosos amb els drets dels demés, amb predominí de missatges en segona persona (tu). Diu el que pensa i sent sense tenir en compte si això afecta als demés. Té tendència a insultar, cridar, interrompre i amenaçar. No acostuma a cedir mai. Adopta una posició prepotent.



FITXA 4.5.P

**JOC DE ROL DEL
PERSONATGE
VARIABLE 3,
DIAMOND
(estil comunicatiu
assertiu)**



1
Ets el/la Diamond, una persona a qui no agraden els conflictes, però si se'n produeixen intents solucionar-los parlant del que ha passat.

2
Creus que parlant la gent s'entén, sempre que no es cridin o callin les coses que realment es pensen i se senten.

3
Avui has sortit a sopar i de festa amb els teus amics i amigues Petri, Gem i Pearl. Tots/totes aneu col·locadets/es, però el/la Petri va passar/da de voltes.

4
Tot just acabeu d'entrar a la discoteca, i el/la Petri s'ha començat a barallar amb una persona.

6
Que es calmi, que tu estàs disposat/da a ajudar-lo/la i que és millor que marxeu cap a una altra banda de la discoteca.

5
El primer que fas és agafar el/la Petri, mirar-lo/la als ulls i dir-li que saps que està molt nerviós/a, que ha tingut una setmana difícil, però que precisament per això sou tots/totes aquí de festa, que l'important és passar-vos-ho bé i deixar-vos de baralles.

8
Li fas entendre que ha estat un moment de descontrol del teu amic/amiga i que no tornarà a passar.

7
Tot seguit parles amb la persona amb qui ha començat la baralla, li demanes disculpes i li dones la mà.

El teu personatge es caracteritza per: tons de veu, gestos o expressions verbals fermes, directes, honestos i oberts, amb predomini dels missatges en primera persona.

FITXA 4.6.P

**JOC DE ROL DEL
PERSONATGE
CONTEXTUAL,
BARA**



1
Tu ets el/la
Bara.

2
Et trobes a la discoteca,
passant-ho bé amb els teus
amics i amigues i mentre
estàs ballant trepitges,
sense voler, el/la Petri.

3
El/La Petri t'empeny, tu
t'hi tornes i us comenceu
a barallar.

4
Alguns dels seus
amics i amigues es
fiquen a la baralla.

El teu personatge té la intenció de deixar estar la baralla, però no és fàcil amb Petri i varia segons l'amic/amiga que es fica a la baralla.



FITXA 5.1.P

**INDICACIONS
DE CONTROL
COGNITIVO-
CONDUCTUAL
PER A
L'AFRONTAMENT
D'EMOCIONS**



Tècniques per enfrontar-se a la depressió i l'angoixa

- 1 / Planificar-se i resoldre els problemes pas a pas.
- 2 / Reconèixer i expressar les opinions i els sentiments (especialment els negatius).
- 3 / Aprendre a perdonar, no tenir rancúnia.
- 4 / Evitar el perfeccionisme i la tendència a preocupar-se excessivament per les coses.
- 5 / Aprendre a tolerar el fracàs i la frustració.
- 6 / Augmentar l'autoestima i la seguretat en un mateix (llistes).
- 7 / Autorecompensar-se.
- 8 / Autocontrolar-se davant l'estrès (exemples).

Augmentar l'autoestima

- 1 / Fer dues llistes, l'una de les qualitats positives i l'altra de les negatives d'un mateix (com a persona, amic/ga, fill/a, estudiant, esportista, etc.).
- 2 / Comprovar quina de les dues llistes és més llarga i compensar-les.
- 3 / Pensar diferents maneres de canviar les coses que no agraden d'un mateix o aprendre a veure-les d'una manera més positiva.
- 4 / Penjar la llista de qualitats positives en un lloc visible per poder fer-li una ullada quan es té "un dia dolent".

Autocontrolar-se davant l'estrès

Autoinstruccions tranquil·litzadores

- Mantinc la calma, em relaxo.
- Penso en el que vull aconseguir.
- Probablement no sóc feliç o no em trobo bé i és per aquesta raó que em mostro tan irritable.
- No permetré que això m'afecti d'aquesta manera.
- La veritat és que no m'importa el que diu.
- Trobo l'aspecte positiu.
- No necessito demostrar res a ningú.

- Em prendré les coses en la seva justa mesura.
- No trec les coses de lloc.
- No hi ha motiu per enfadar-me tant.
- És una llàstima que aquesta persona s'hagi de comportar d'aquesta manera.
- No puc pretendre que la gent actui sempre com jo voldria.
- Analitzo el problema, potser té una solució.
- Tinc dret a estar enfadat, però procuraré adoptar una solució civilitzada.

Autoinstruccions d'enfrontament positives

Abans de la situació:

- Estic preparat, puc fer-ho bé.
- En altres ocasions m'ha sortit bé, per què no avui?
- Total, només serà mitja hora, no tot el dia.
- Es lògic que estigui nerviós.
- Tot anirà bé.
- No em serveix de res pensar en negatiu.

Durant la situació:

- Ho estic fent tan bé com puc. Ningú no pot exigir-me més.
- Tot s'haurà acabat en un minut.
- Respiro i procuro relaxar-me.
- Sempre puc consultar les notes (en un discurs).
- Vaig per ordre, no em precipito.

Després de la situació:

- Ho he fet/aconseguit!
- Ho he fet bastant bé!
- Em sento orgullós/a de mi mateix.
- He d'explicar a ... com m'ha anat l'examen.





FITXA 5.2.P

**APRENT A
RELAXAR-NOS
(tècniques de
relaxació
per joves)**



1 / Ens asseiem còmodament en una cadira amb els braços i les cames estirats.

2 / Tanquem els ulls. Prenem aire i l'expulsem lentament i amb suavitat. Seguim amb els ulls tancats, respirant profundament durant tot el temps que duri l'activitat.

3 / Tanquem els punys amb força uns segons i a continuació els obrim de cop. Notem que els braços, els avantbraços i les mans se'ns relaxen.

4 / Recordem o imaginem una situació molt agradable durant uns 60 segons i pensem "em trobo bé", "estic a gust".

5 / Recordem o imaginem una situació poc agradable durant uns 30 segons i pensem "no m'agrada, però la puc superar".

6 / Tornem a recordar o a imaginar la situació molt agradable anterior o una altra de nova durant 60 segons i pensem un altre cop "em trobo bé", "estic a gust".

7 / Obrim els ulls a poc a poc i ens asseiem bé a la cadira.

8 / Analitzem si hem notat canvis d'ànim en passar de la situació molt agradable a la situació menys agradable, i si hem notat un altre canvi en passar de la situació poc agradable a la situació molt agradable. És important adonar-se que aquest canvi d'ànims té relació amb el que estem pensant, recordant o imaginant, i que això ho hem escollit nosaltres mateixos.

9 / És important adonar-nos que sovint el nostre estat d'ànim està relacionat amb allò que pensem i el que ens diem a nosaltres mateixos. És per això que ens convé estar atents a allò que ens estem dient si volem controlar i regular les nostres pròpies emocions.

10 / Ens convé dir-nos coses positives a nosaltres mateixos en el dia a dia.

11 / Podem practicar aquest procés de relaxació dues o tres vegades al dia per trobar-nos millor.

12 / Quan tinguem moments tensos, aquesta activitat de relaxació ens pot ajudar a calmar-nos.

13 / Ens resultarà útil pensar que en moments de tensió podem practicar la relaxació i així aprendre a controlar les nostres emocions.

I que no són necessàriament moments en què les situacions ens hagin de superar.

14 / Ens convé dedicar-nos cada dia alguns moments per pensar en els aspectes positius que tenim, tant en les persones com en allò que ens envolta: salut, família, casa, etc.





FITXA 6.1.P

**PASSOS
RESOLUCIÓ
DILEMES 1 I 2**



Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa

Pros

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

Contres

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

SITUACIÓ 1

Has vingut en cotxe amb el teu amic o amiga, que t'ha promès no beure alcohol. Ha acabat bevent, però diu que poc i que tornareu junts tal com havíeu previst.

SITUACIÓ 2

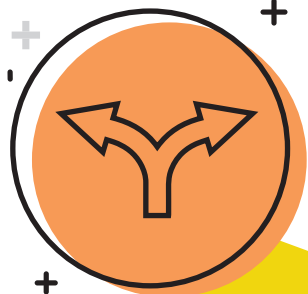
Abans fumaves porros cada dia amb els amics i amigues de la teva antiga escola, tant si sortíeu de festa, com si anàveu a classe. Des que has començat a anar a la nova escola ho has deixat. Avui tens sopar amb els amics i amigues de l'antiga escola.





FITXA 6.2.P

**PASSOS
RESOLUCIÓ
DILEMES 3, 4 I 5**



Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa

Pros

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

Contres

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

SITUACIÓ 3

Un amic/ga de la teva parella ha tingut un accident de bici quan anava fumant (havia fumat dos o tres porros). La teva parella continua circulant amb la bici tot i haver consumit porros.

SITUACIÓ 4

Comences a tenir evidències que una altra persona (amic o amiga) s'està enganxant als porros perquè cada cop que està nerviós/osa en fuma. Ell/a nega que s'estigui enganxant. El consum està començant a afectar els estudis i les relacions amb els altres.

SITUACIÓ 5

A la teva amiga o el teu amic sempre li ha agradat molt sortir de festa. Normalment beu una mica, però sense passar-se. Des que la seva parella l'ha deixat, cada cop que surt acaba fatal. S'emborratxa i no saps si pren alguna droga més.

FITXA 6.3.P

**PASSOS
RESOLUCIÓ
DILEMA 6**



Segueix els passos indicats per a la resolució de dilemes o situacions problemàtiques per resoldre la situació plantejada.

Passos per a la resolució de la situació problemàtica que genera un dilema

- 1 → Definir la situació problemàtica de forma concreta
- 2 → Buscar-hi alternatives
- 3 → Valorar els pros i contres de cada alternativa

Pros

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

Contres

- Per a qui protagonitza el cas
- Per als altres

- 4 → Escollir una solució
- 5 → Posar en pràctica la solució (no cal escriure res)
- 6 → Valorar els resultats (no cal escriure res)

SITUACIÓ 6

El dilema consisteix a valorar com resoldre la situació tenint en compte si: la Maria és l'única culpable per anar beguda i no esquivar el Mustafa que era al mig de la carretera? El Mustafa també és culpable per ser al mig de la carretera? Ho és el seu pare per haver-se despistat? Ho són els pares de la Maria per deixar-li el cotxe? Ho és la policia per no posar controls d'alcoholèmia a totes les sortides del poble? Hi ha altres possibilitats?





FITXA 7.1.P

QÜESTIONS PER
REFLEXIONAR
FENT BALANÇ
SOBRE EL CANVI
DE PERSPECTIVA



En grups petits, responeu i comenteu aquestes preguntes:

- Com t'imaginaves el planeta i les relacions de les persones joves abans de començar a descobrir-lo?
- Ara que el coneixes realment, com el connectes amb la realitat de les persones joves que tu coneixes a la Terra?



De forma individual pensa...

- Tota aquesta experiència, t'ha fet reflexionar, canviar o plantejar-te algun canvi de perspectiva enfront del consum de drogues?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pots posar les teves idees en aquest paper retallable. Després la persona educadora presentarà les reflexions de forma conjunta.

