

## Presentació

Aquest llibre és deutor d'*Educar sense cridar*, un manual per «acompanyar els fills entre quatre i dotze anys en el camí cap a l'autonomia», com deia el subtítol. Moltes famílies que van fer aquell camí m'han demanat que les acompanyi una mica més, mentre encara conviuen amb uns fills que han crescut i ara tenen altres necessitats i altres maneres de relacionar-se. El llibre que us ofereixo està dedicat a totes aquestes famílies.

A les pàgines que venen a continuació hi trobareu idees variades per a situacions diverses. Tot i que els reptes i problemes de les famílies amb adolescents solen ser força comuns, a cada família l'escena varia i els assumptes tenen matisos, i per això us proposo múltiples estratègies per escollir en funció de la vostra realitat concreta.

Segons quina sigui l'edat del vostre fill adolescent i segons com sigui l'encaix entre la vostra personalitat i la seva també seran més adequades unes tècniques o unes altres. Algunes de les eines que us explico seran més fàcils de fer servir per famílies amb fills preadolescents o a la primera franja de l'adolescència (dels vuit als deu, dels deu als dotze anys), mentre que d'altres, i sobretot els plantejaments més generals

de l'epíleg, aniran millor a les famílies que tinguin adolescents més grans.

El vostre sentir i el vostre pensar sobre els valors, la relació que tingueu establerta a casa i la personalitat de fills i pares us permetran decidir-vos per unes estratègies o altres.

També és possible que les eines que escolliu en un determinat moment us siguin útils durant un temps i que més endavant calgui optar per unes altres. Els fills evolucionen i la família també, de manera que pot passar que el que és oli en un llum en una etapa concreta s'hagi de canviar al cap d'uns mesos per aconseguir el mateix resultat.

D'aquí que un dels valors del llibre sigui l'amplitud en la gamma d'estratègies. Hi trobareu idees de diferents estils, perquè el meu objectiu és donar-vos idees variades perquè pugueu fer servir les més adients en cada cas. El que totes les eines tenen en comú, això sí, és que estan orientades a una educació respectuosa, responsabilitzadora i serena: una educació en la llibertat responsable.

## Consells perquè el mòbil no sigui un problema

Aquesta és la mare dels ous. De quina manera regular l'ús del mòbil sense matar el benestar familiar en l'intent? El millor és prendre des de bon començament les precaucions *a*, *b*, *c*, *d* i *e*, que proposo a continuació. Estalvien molts problemes que amb el temps es van tornant més difícils de resoldre.

Abans de les precaucions, una idea a considerar és que, com que per immaduresa els adolescents de la primera franja poden tenir problemes greus, el mòbil dels adolescents de dotze a setze anys no tingui connexió a internet.<sup>9</sup>

### a) Explicar-se

Quan ens disposem a deixar-los un mòbil ens disposem a fer un acte de risc. Ho és per als fills i per a nosaltres com a responsables i com a família. Per tant, hi posarem restriccions per evitar riscos. Per això cal explicar-los a què s'exposen i així justificar les prevencions que caldrà fer.

És bo dir-los què ens preocupa (que els absorbeixi massa,

---

9. Dic que és una «idea a considerar» perquè pel context sociocultural és molt difícil de sostenir encara que pogués ser beneficiosa. I, tot i així, sí que s'hauria de considerar per part de les famílies que tinguin un context on s'ho puguin permetre. Cal tenir en compte que l'assetjament s'ha disparat de forma espectacular i que hi ha fenòmens com el *sexting* (enviament de missatges amb contingut sexual) que no podrem controlar.

que hi destinin temps i atenció que caldria dedicar a altres coses, que s'enredin massa a les teranyines de les xarxes...). També és bo donar-los dades sobre adolescents i addicció al mòbil i dir-los que encara no podem confiar en la seva capacitat de fer-ne un bon ús perquè no l'han poguda demostrar, de manera que de moment el regularem els adults.

### **b) Mantenir-se**

Ara: malgrat donar explicacions que justifiquin els límits que posarem, quan ens expliquem i anunciem condicions i limitacions, arribaran les protestes. No hem de tenir por de la seva reacció. No hem de tenir por de dir que no els concedim el que els agradaria, no hem de témer que ens perdin l'afecte, que l'enrabiada duri setmanes ni que la relació es vegi perjudicada per sempre. Això no passarà, encara que ho sembli. Dir que no i posar limitacions és, més enllà d'un dret, un deure de responsabilitat tenint en compte com estan les coses a l'altra banda de les pantalles.

### **c) Deixar el mòbil amb condicions**

Deixar clar que el mòbil és propietat de qui el paga (els pares) i que està «en cessió amb determinades condicions». La primera d'aquestes condicions és que NO SIGUI MOTIU DE CONFLICTE. És a dir, i això és molt important: si el mòbil és motiu de conflicte familiar, els pares tindran dret a desdir-se temporalment o permanentment de la cessió d'ús al fill. En paraules senzilles, si hi ha problemes a causa del mòbil, el fill o filla no el podrà tenir (durant algun temps o definitivament).

Aquesta primera «lleï» del contracte de cessió és el puntal de tota l'estratègia per mantenir el control. Penseu que

el mòbil és problemàtic per defecte, a mans de l'adolescent. És molt difícil evitar-ho. Els problemes sorgiran per causes variades i imprevisibles, com ara:

- Els temps d'ús
- Els contextos d'ús
- El secretisme
- La confiscació a l'escola o institut
- El maltractament a altres persones a través de la xarxa
- El maltractament rebut per ells mateixos a través de les xarxes
- Els reptes virals
- L'accés a determinats continguts
- I d'altres que costen de preveure.

Si hem establert d'entrada que en cas de conflicte serà retirat, ja no haurem d'esbatussar-nos pels detalls. Aquesta política de «morta la cuca, mort el verí» pot ser de molta ajuda davant els casos d'addicció greu i quan no vulguem sostenir el conflicte, per reiteratiu o cansat.

També podem posar com a condició per tenir mòbil que l'adolescent es faci voluntari d'una associació. Mentre faci un voluntariat, li pagarem el mòbil. Si deixa el voluntariat, ja no tindrà aquest privilegi (privilegis a canvi de cooperació).

#### **d) Fer un contracte d'ús**

Abans de posar el mòbil en mans d'un adolescent cal que sàpiga quan i com el podrà fer servir. Si no ho sap per endavant, totes les condicions que li posarem li semblaran arbitràries i les voldrà negociar. Si abans de començar ja estan clares les condicions de funcionament serà menys probable que agafi mals hàbits, que després costen de reconduir.

Això no obstant, per les característiques addictives de certes aplicacions, el més probable és que l'adolescent sempre vulgui més mòbil del que se li permet, així que no ens deslliurarem de l'estira-i-arrotonsa que intentarà fer.

El contracte d'ús ha de ser, per anar bé, una cosa així:

*Jo, Alba, mare de la Miquela, li cedeixo el meu mòbil amb número 667 666 488 amb les condicions següents:*

- 1. No tenir conflicte a causa de l'ús del mòbil (la condició explicada al punt anterior).*
- 2. No utilitzar-lo en els horaris i moments següents:*
  - 2.1 Durant els àpats.*
  - 2.2 Durant l'estona d'estudi.*
  - 2.3 Durant les converses.*
  - 2.4 A partir de les 10 del vespre.*
  - 2.5 Durant els trajectes en cotxe.*
- 3. No ofendre les persones amb qui s'interactüi a través del telèfon.*
- 4. Deixar el telèfon quan un adult ho demani perquè hi hagi alguna altra prioritat.*
- 5. Donar la contrasenya per tal que el propietari del mòbil pugui comprovar si s'està fent un ús adequat del seu aparell.*
- 6. Demanar permís per instal·lar noves aplicacions.*
- 7. Utilitzar el mòbil en els temps acordats amb el seu propietari. Si no hi ha acord prevaldrà el criteri de l'adult.*

*CLÀUSULA FINAL: Si s'incompleix alguna condició d'aquest contracte el propietari podrà retirar el mòbil el temps que considere necessari o definitivament. Si només es retira per un temps, el propietari podrà fer canvis en les condicions del contracte.*

Aquestes condicions són orientatives i cada família ha de pactar les seves. Hi ha diversos models de contracte editats per associacions diverses i fins i tot per la policia. La meua proposta respon a la meua experiència a la consulta amb pares d'adolescents, és fruit de l'observació dels problemes i necessitats més freqüents i també és el resultat de processos de mediació que m'han convençut que aquests termes són els millors per a un acord sobre l'ús del mòbil amb un fill adolescent.

La clàusula 7 serveix perquè els pares puguin regular quant de temps poden estar connectats a les xarxes, ara que ja sabem que massa temps els enganxarà i els restarà oportunitats de fer altres coses.

La Clàusula Final és molt important perquè ens posa en una bona posició en cas d'incompliment, ja que a més de la retirada temporal de l'aparell podrem modificar les condicions d'ús de llavors en endavant.

### **e) Donar bon exemple**

Si nosaltres fem un ús similar al que es demana a l'adolescent hi guanyarem dues coses:

- Legitimarem més les normes perquè podrem justificar-les com a elements de salut.
- Nosaltres mateixos farem un ús més raonable del mòbil i així protegirem la vista i altres elements del nostre benestar.

Tot i així, tampoc cal que ens cenyim estrictament als horaris que se li demanen a ell. Al cap i a la fi, l'adolescent està en formació i l'adult ja té els criteris formats. El que sí que és important és que tots respectem certs espais sense mòbil

(àpats, converses, trajectes en cotxe) i que sempre ens vegin prioritzar les converses presencials sense distreure'ns amb el mòbil ni consultar-lo a cada moment.

#### **f) Ocupar-los el temps amb altres coses**

Com més puguem involucrar els fills adolescents en activitats esportives i en activitats de lleure col·lectives, millor. Esports d'equip, esports o l'escoltisme, per exemple, són ocupacions excel·lents en aquesta edat. Si hi estan vinculats des de petits, serà més fàcil que s'hi continuïn relacionant. Si no, igualment val la pena mirar d'associar-los a alguna d'aquestes activitats o similars. Com ja hem dit, hi ha qui els condiciona el fet de tenir mòbil a fer un voluntariat, per exemple.

### **En cas que el mòbil ja sigui un problema**

Pot haver-hi dos casos:

1. Que tinguem signat un contracte i s'incompleixi
2. Que mai haguem tingut un contracte d'ús

1. Si tenim el contracte signat i se n'incompleix un dels punts, és important no enfadar-se. No serveix de res, de debò. Els renys i les queixes dels pares no tenen efecte comparat amb el desig de la tecnologia. Per tant, quan s'incompleixi un punt del contracte, per exemple si enxampem l'adolescent amb el mòbil al llit més enllà de les deu, ens limitarem a dir:

«Has incomplert el punt número 2.4. Demà, des de les 8 del matí, 24 hores sense mòbil».

A continuació, us recomano que sortiu de casa i aneu a fer



una volta.<sup>10</sup> L'endemà, compliu la retirada. Torneu el mòbil quan faci el temps que heu dit (en aquest cas, 24 hores).

2. Si no tenim un contracte d'ús i l'adolescent fa un mal ús del mòbil perquè li resta tot el temps per fer altres activitats importants (com dormir, estudiar, fer esport, relacionar-se en persona...) o l'utilitza de manera que entorpeix activitats familiars (converses...), cal tenir una conversa tranquil·la com la que s'explica al capítol de les estratègies per resoldre problemes. En aquesta conversa explicarem els problemes que veiem que està comportant el mòbil. L'objectiu del diàleg és acabar redactant unes normes d'ús. Caldrà que siguem clars sobre el que està passant i el que volem evitar i que no tinguem por d'explicar que des d'ara hi haurà regles.

A continuació, quan haguem fet el contracte, podem funcionar amb la modalitat 1 (si tenim signat un contracte i s'incompleix).

Si el problema és més gran perquè hi ha una addicció clara i no trobem la manera de posar-hi remei caldrà buscar ajuda professional.

### *Una solució externa*

Una manera de controlar el temps que l'adolescent passa al mòbil i què fa amb ell és utilitzar una aplicació de control parental, com per exemple Family Link o Screen Time. Aquestes aplicacions permeten establir per endavant el límit de temps per fer servir el telèfon (que pot variar cada dia de la setmana). L'aplicació bloqueja el mòbil quan s'arriba al lí-

---

10. És la manera més saludable i segura de no desesperar-se discutint les seves al·legacions.

mit de temps d'ús. També el bloqueja a l'hora de la nit que li demanem. Igualment, requereix l'aprovació dels pares quan el fill vol instal·lar una nova aplicació, i es pot saber quant de temps ha passat utilitzant cadascuna de les disponibles. Una opció curiosa que ofereix Screen Time permet que l'adolescent guanyi temps d'ús extra (fent tasques que els pares prescriuen). I també dona l'opció de pausar el telèfon al fill quan calgui que faci un descans o que el deixi una estona per fer una altra cosa.

Aquesta solució és pràctica perquè evita haver de controlar presencialment l'ús del mòbil i ens dona informació sobre els passatemps del nostre fill. A més, si li posem un temps màxim d'ús al dia que pugui distribuir-se com vulgui, aprendrà a administrar-se'l.

Per utilitzar aplicacions de control parental com aquestes cal instal·lar-les als mòbils de pares i fills. Els adolescents no les poden modificar ni eliminar sense accés al mòbil dels pares. Només cal que aneu a la pàgina web de l'aplicació per tenir-ne més informació i instal·lar-la.

## **Aprendre dels que en saben**

Respecte als efectes de les xarxes socials us recomano molt la lectura d'aquest llibre: *Ten arguments for delating your social media accounts right now*. Una de les coses més interessants del llibre és que hi trobareu el parer que tenen els gurus de la tecnologia (fundadors i alts càrrecs d'empreses com Facebook, Twitter i altres grans xarxes socials i plataformes) sobre la relació que han de tenir els nens i els adolescents amb les seves creacions.

Molts tecnòlegs no volen que els seus fills utilitzin les plata-

formes que creen. Ells els coneixen més bé que ningú i en saben els efectes sobre el cervell i el comportament dels usuaris. Us recomano que sentiu aquest fragment d'entrevista a Chatham Palihapitiya, que va ser vicepresident del departament encarregat del creixement d'usuaris a Facebook i que parla de les xarxes socials i dels seus fills, que tenen del tot prohibit fer-les servir. També val la pena que els adolescents se l'escoltin en aquest vídeo de YouTube per tenir l'oportunitat de pensar en el seu comportament: <https://ja.cat/6PLOO>