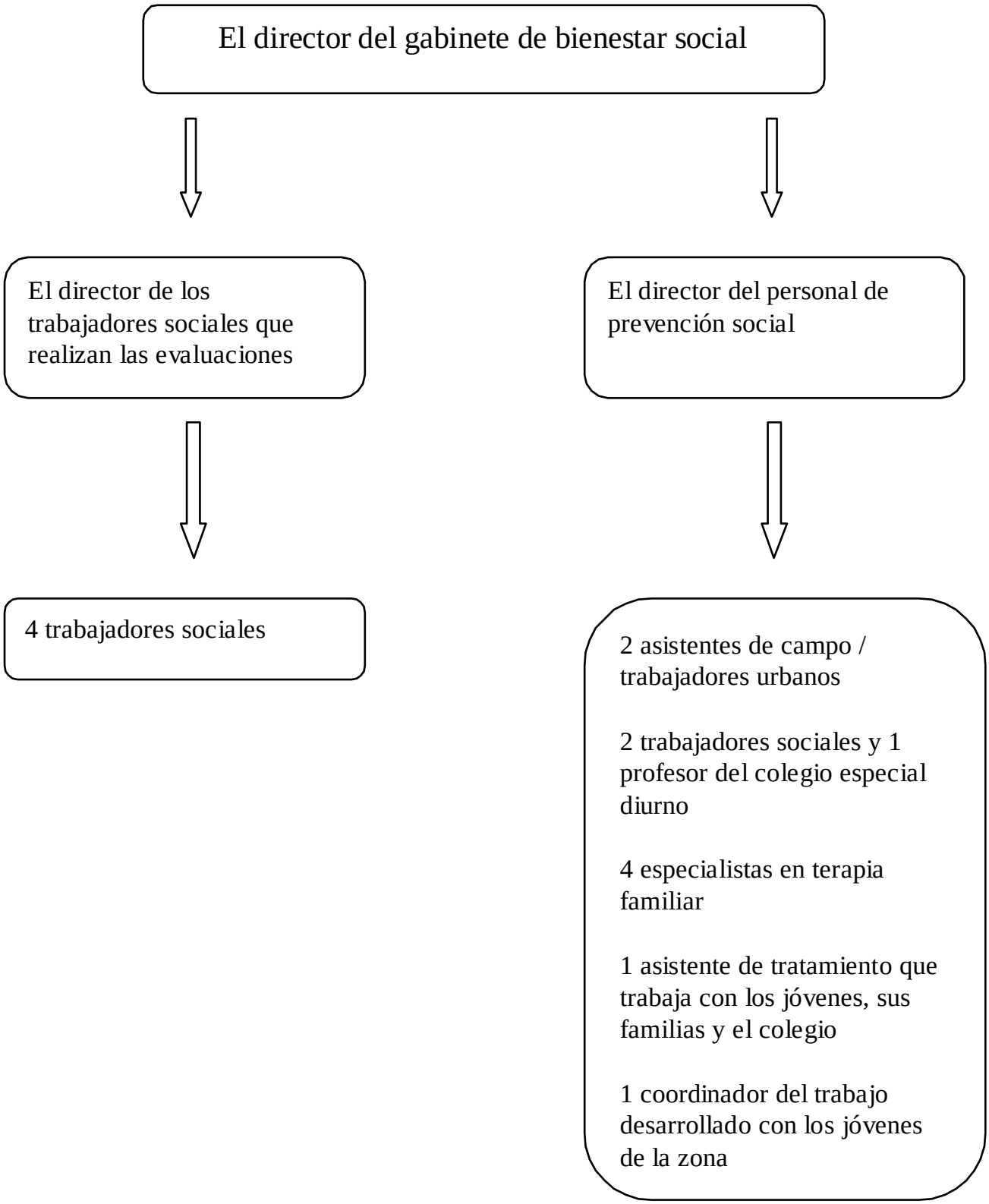
LA ORGANIZACIÓN DEL BIENESTAR SOCIAL DE FAMILIAS CON HIJOS ENTRE 12 Y 20 AÑOS EN MAJORNA, GÖTEBORG



LA LABOR DEL ASISTENTE DE CAMPO DE MAJORNA

• Esta labor comenzó a desarrollarse hace dos años y medio, al precisarse de una persona que pudiese estar con el adolescente inmediatamente después de que la policía y el colegio remitiera algún informe al gabinete. Somos dos las personas a cargo de esta labor.

• La labor implica tareas de cooperación con otras personas que también trabajan con los jóvenes de la zona. Así, por ejemplo: hablamos con la policía todos los lunes por la mañana y colaboramos con los trabajadores sociales del gabinete.

• Recorremos la zona por la tarde y por la noche. Trabajamos cuatro veces a la semana en el colegio, donde impartimos unas lecciones llamadas "Experiencia Vital". En ellas, hablamos acerca de la amistad, los chicos y las chicas… entre otros muchos asuntos. También nos ocupamos de clases problemáticas.

• El asistente de campo posee distintas líneas individuales de contacto con los adolescentes. La tarea a realizar viene determinada por los trabajadores sociales, los padres o el colegio. Tenemos grupos de chicos y chicas con diversos problemas.

• Disponemos de distintos programas para los adolescentes. A día de hoy, hay dos programas en marcha. Por un lado, tenemos el ART, para el control del comportamiento agresivo [en inglés, **A**ggressive **R**eplacement **T**raining]; por otro lado, está Jupiter, destinado a los jóvenes con problemas con las drogas.

A*ggressive* **R***eplacement* **T***raining*, FORMACIÓN PARA EL CONTROL DE LA AGRESIVIDAD, EN MAJORNA

• Iniciamos esta actividad hace un año y medio, tras haber registrado un aumento de los informes que comportaban violencia. Nos instruyó Gunilla Doubrin, que desarrollaba el ART.

• Creamos nuestro propio programa basándonos en nuestras ideas, en las ideas de Gunilla y en el libro *Aggressive replacement training*, de Arnold P. Goldstein, Barry Glick y John C. Gibbs.

• Nuestro programa consta de seis lecciones y dos reuniones con los jóvenes y sus padres. Cada lección tiene una hora de duración. También tenemos un programa de formación social compuesto de cinco lecciones.

• Los adolescentes acuden a nuestra oficina. El programa se puede desarrollar de modo individual o en grupo. Hasta el momento, lo venimos poniendo en práctica de manera individual.

• Los jóvenes son enviados por distintas personas. Puede tratarse de un padre, un profesor o un trabajador social del gabinete.

• Hasta la fecha, son ocho los jóvenes que han probado el programa ART. Cuatro de ellos han realizado la totalidad del programa. De los ocho jóvenes, cuatro eran chicos y cuatro, chicas.

• Se ha dado, por ejemplo, el caso de un chico que conocí personalmente. Tenía 12 años y era muy agresivo. Su profesor no podía tenerlo en clase, debido a su comportamiento. Le pregunté al chico si querría realizar el programa y me contestó que sí. Tuvimos reuniones con los padres y el colegio durante el transcurso del programa y una vez finalizado el mismo. Hasta ahora, al muchacho le va bien y ha vuelto a su clase.

• Después de haber aplicado el ART por un tiempo, podemos extraer las siguientes conclusiones: 1) Es importante que el joven comprenda que tiene un problema de agresividad; 2) El programa debe desarrollarse en un entorno que propicie la tranquilidad; 3) Los padres deben participar en el programa; 4) En ciertos casos, los padres deben ser tratados por un especialista en terapia familiar; 5) Es importante que las ideas y el propio programa hallen pleno desarrollo. Durante este tiempo, hemos impartido el programa en tres ocasiones.

EL PROGRAMA ART EN VERSIÓN ABREVIADA

• El educador se reúne con el adolescente y los padres, y les da a conocer el programa. Les habla sobre la agresividad y sobre los problemas que ésta puede acarrear con la policía, con el resto de autoridades, con la familia, etc. El fin último no consiste en cambiar a la persona, sino en que ésta aprenda a controlar su agresividad.

• En la primera lección, el joven rellena un cuestionario en torno a su propia persona y su familia. El educador explica al joven que la rabia y la agresividad pueden proceder de elementos externos y de sentimientos. Al rellenar el formulario, el adolescente ha de proporcionar ejemplos de lo anterior y de todo aquello que le cause enfado.

• En la segunda lección, el educador muestra al adolescente una hoja sobre sentimientos. En dicha hoja, el adolescente ha de describir cómo sabe que se va a enfadar. El adolescente también ha de rellenar un cuestionario sobre "el hombre enfadado", así como unos cuestionarios sobre problemas y sentimientos. En cuanto a deberes para casa, el joven tiene que observar a las personas de su entorno, y prestar atención a su aspecto y expresión cuando se enfadan.

• En la tercera lección, el adolescente aprende tres fórmulas con rima: "respira hondo", "cuenta hacia atrás" y "piensa en cosas bonitas". El adolescente tiene que escribir todo aquello que podría decirse cuando está a punto de enfadarse. En casa, el joven tendrá que emplear una de las fórmulas con rima.

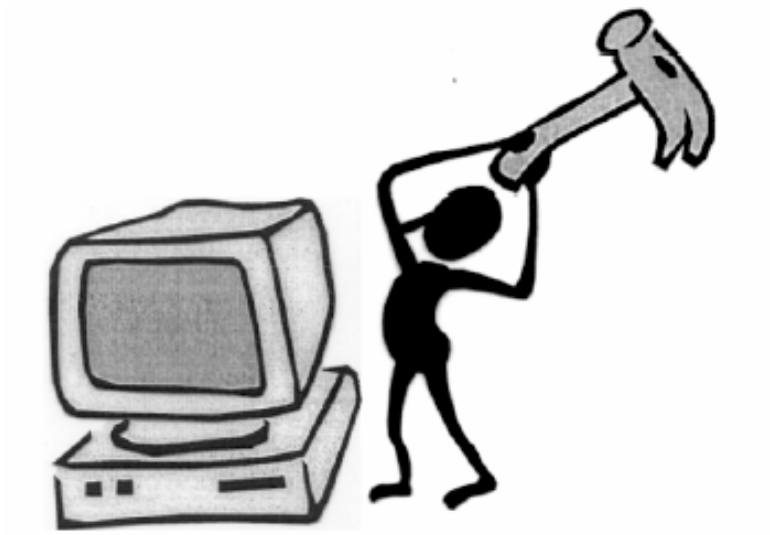
• En la cuarta lección, el educador y el joven se sirven de uno de los ejemplos de la hoja de problemas para hacer una representación. El adolescente utiliza uno de los métodos para no alterarse. El educador le enseña una técnica de relajación rápida.

• En la quinta lección, el joven tiene que rellenar un formulario sobre las consecuencias de sus enfados, tanto para sí mismo como para su familia. También habrá de rellenar los cuestionarios sobre problemas y sentimientos. En casa, habrá de preguntar a alguien qué es lo que piensa sobre él cuando se enfada.

• En la sexta lección, el adolescente tendrá que responder por escrito a preguntas acerca de distintas situaciones sociales. Éste escogerá una de las opciones para practicar.

• En la última lección, los padres estarán presentes de nuevo. El adolescente tiene la oportunidad de comparar cómo es capaz ahora de hacer frente a una provocación y cómo lo hacía antes. El educador hace un repaso de contenidos con el adolescente y los padres, y realiza una evaluación.

PROGRAMA PARA EL CONTROL DE LA AGRESIVIDAD



PARA TODO AQUEL QUE NECESITE CONTROLAR MEJOR SU AGRESIVIDAD

Todo el mundo se enfada a veces. No es nada del otro mundo. Si te enfadas muchas veces al día y puedes llegar a perder el control, entonces este programa está hecho a tu medida.
La agresividad puede llegar a enemistarte con tus padres y amigos. Los impulsos agresivos intensos pueden acarrearte problemas con la policía y demás autoridades.

En este programa, no se trata de convertirte en otra persona. Lo importante aquí es que aprendas a controlar mejor tu agresividad.

Este programa consta de seis lecciones. Cada lección dura una hora. Alguna que otra vez, te llevarás deberes a casa.

Si te apetece, también hay un programa de formación social. El programa de formación social se divide en cinco lecciones, y en él se aprende a actuar como corresponda en compañía de los demás.

FORMULARIO DE PROBLEMAS

¿QUÉ PASÓ?

Me provocaron

Me quitaron una cosa

Hicieron algo que me disgustó ☐

Hice algo mal

Querían pelea ☐

Me dijeron que lo hiciera ☐

Otra cosa ☐

¿QUIÉN FUE? Desconocido ( ) Amigo ( ) Adulto ( ) Otro ( )

¿CUÁNDO? Mañana ( ) PM ( ) AM ( ) Tarde-noche ( ) Noche ( )

¿DÓNDE?_____

¿QUÉ HICISTE? SEÑALA CON UNA CRUZ LA OPCIÓN CORRECTA

Le pegué a alguien
Me escapé
Le grité a la persona que lo hizo
Lloré
Me fui sin más
Me contuve
Pedí ayuda
No me importó
Recurrí a las palabras
Hablé con un amigo

¿CÓMO CREES QUE SOLVENTASTE LA SITUACIÓN?

Mal ( ) No muy bien ( ) Bastante bien ( ) Bien ( ) Muy bien ( )

¿CUÁNTO TE ENFADASTE?

0_____50_____100

SENTIMIENTOS

¿Cómo te sentías **ANTES** del conflicto?_____

¿Qué sentimientos experimentaste **DURANTE** el conflicto?

¿Cuál era el sentimiento más intenso?_____

¿Cómo era de intenso? 0_____50_____100

Una vez finalizado el conflicto, ¿cómo te sentías?

Compara cómo te sentías antes del conflicto y cómo te sentías después. Describe las diferencias.

SEÑALES QUE ME INDICAN QUE VOY A ENFADARME

Marca con una cruz aquello que te suceda a ti.

	Siempre	A veces	Nunca
Hablo más deprisa y más fuerte			
El corazón me late más deprisa			
Tengo la boca reseca			
Tengo el cuerpo tenso			
No articulo bien			
No puedo pensar con claridad			
No me puedo mover			
Me acaloro y sudo			
Me altero por cualquier cosa			
Respiro con dificultad			
Me sujeto las manos			
Mi cuerpo está hiperactivo			

MÁS FORMAS DE CONSERVAR LA CALMA

Algunas personas aprenden rimas que les ayudan a conservar la calma en distintas situaciones. A continuación, tienes tres fórmulas con rima que puedes utilizar.
I+S+R=T: **I**niciadores + **S**eñales + **R**eductores = **T**ranquilidad

1) Respira hondo y en silencio. Respirar a fondo es el remedio. S + S + Respira hondo.

2) Cuenta hacia atrás. Cuenta de 20 a 0, y verás. S + S + Cuenta hacia atrás

3) Piensa en cosas bonitas. Estás tumbado en la playa. Piensa en las olas y en una ligera brisa. S + S + Piensa en cosas buenas

Haz un intento y prueba las tres formulas anteriores. ¡Quién sabe si, a lo mejor, alguna de ellas surte efecto!

Escribe lo que te gustaría decirte en situaciones en las que empiezas a enfadarte.

TOMAR LA INICIATIVA PARA ESTAR CON ALGUIEN

Subraya aquello que creas que te podría funcionar para participar en una actividad.

1) Pregunto, simplemente, si puedo estar con ellos.
2) Me acerco y les digo cómo me llamo.
3) Me siento y me uno a ellos.
4) Espero a que paren para descansar y entonces les hablo.
5) Me quedo parado y los miro, con la esperanza de que me pregunten si quiero participar.
6) Digo que se me da muy bien lo que están haciendo y que les podría resultar de gran ayuda.
7) Intento hablar después con alguien de los que estaban participando en la actividad y le pregunto si podría participar yo también la próxima vez.

¿Te gustaría participar en alguna actividad o jugar en algún equipo, pero no te has atrevido a ponerte en contacto?

De ser así, ¿se te ocurre cómo lo podrías conseguir?

¿Qué es lo que harías si dieran una buena película en el cine y te gustaría que te acompañara alguien que no conoces muy bien?

Imagínate que hay unos estudiantes jugando a un juego al que a ti también te gustaría jugar. ¿Qué harías? Tu educador es uno más del grupo y te acercas. ¿Qué dirías?