



HAPPY
42-46

GUIA
DIDÀCTICA

Gemma Filella
Laura Gasol
Pilar Rueda

Dades CIP. Servei de Biblioteca i Documentació de la Universitat de Lleida

Filella Guiu, Gemma

Happy 12-16: guia didàctica/ Gemma Filella, Laura Gasol, Pilar Rueda.

- Lleida: Edicions i Publicacions de la Universitat de Lleida, 2018. -107 pàgines; 29,7cm.

- ISBN 978-84- 9144-030-7 (en línia)

I. Gasol, Laura II. Rueda, Pilar 1. Educació emocional 2. Gestió de conflictes

316.74:37(036)

37:316.74(036)

Aquesta publicació ha comptat amb el suport del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

© Edicions de la Universitat de Lleida, 2018/2026

© Dels textos: les autores

Disseny gràfic i maquetació: Edicions i Publicacions de la UdL

Captures de pantalla: Kaneda Games, SL

ISBN 978-84-9144-030-7

ÍNDEX

Presentació	5
Guia didàctica	7
1. Manual del videojoc	7
2. Orientacions metodològiques	14
2.1. Orientacions metodològiques bàsiques	14
2.2. Activitat prèvia: esquema model per treballar la consciència emocional	17
3. Solucionari: "Quadern de l'alumne" i taules de conflictes	24
Conflicte missatgeria instantània	29
Conflicte gallina	32
Conflicte entrepà	35
Conflicte caçadora	38
Conflicte samarreta	41
Conflicte Happyline	44
Conflicte obligar a insultar	47
Conflicte treball	50
Conflicte un seient	53
Conflicte copiar	56
Conflicte el meu diari	59
Conflicte estudiar	62
Conflicte bàsquet	65
Conflicte estoig	68
Conflicte missatges	71
Conflicte prendre	74
Conflicte classe	77
Conflicte guix	80
Conflicte contrasenya	83
Conflicte foca	86
Conflicte música	89
Conflicte molestar	92
Conflicte pilota	95
Conflicte aniversari	98
Conflicte fumar	101
Autoavaluació final del "Quadern de l'alumne"	104
Annexos	106

Presentació

El programa Happy 12-16 desenvolupa les competències emocionals enfocades a la resolució assertiva dels conflictes a l'aula. Consta de:

Guia didàctica

És l'eina bàsica per al docent. Es compon de:

1. Manual del videojoc: inclou la justificació i els referents teòrics, l'estructura del videojoc, el quadre del procés de regulació emocional, l'ordre d'aparició dels conflictes, exemple del desenvolupament d'un conflicte i taula de puntuació de les estratègies/eines de regulació que apareixen en el conflicte.
2. Orientacions metodològiques per al desplegament de les sessions de Happy 12-16 (inici, desenvolupament i final)
 - 2.1. Orientacions metodològiques bàsiques
 - 2.2. Activitat prèvia: esquema-model per treballar la consciència emocional
3. Solucionari: Quadern de l'alumne i taules dels conflictes

"Quadern de l'alumne"

És l'eina complementària del videojoc de l'alumne. Té la finalitat de facilitar l'assimilació i l'acomodació dels continguts del videojoc per ajudar l'alumne a fer la transferència de l'aprenentatge al seu context real.

L'estructura conté tres tipologies d'activitats:

- "Conflicte i Declaració Universal dels Drets Humans": té la finalitat de prendre consciència que una resposta no adequada i adaptativa del conflicte atempta contra determinats drets humans. Aquesta relació es fa palesa amb diferents manifestacions d'art.
- "Comprendre i comprendre's": té la finalitat de potenciar el "saber fer".
- "Tot un camí per recórrer: té la finalitat de treballar el "saber ser i estar".

En total, es proposen setanta-cinc activitats.

1. Manual del videojoc

Introducció

El software-videojoc Happy 12-16 té la finalitat de contribuir a la millora de la convivència aprenent a viure i conviure. És una eina que ajuda els professors a educar la intel·ligència emocional dels alumnes perquè aprenguin a resoldre els conflictes quotidians amb el seu grup d'iguals amb assertivitat i així millorar la convivència i la cohesió social a l'aula i, per extensió, a tot el centre educatiu i altres àmbits socials.

Actualment hi ha consens a l'hora d'assenyalar que moltes de les agressions dels infants als seus iguals no són per un excés d'hostilitat, sinó que té més relació amb la manca d'habilitats i estratègies per resoldre els problemes socials de forma eficaç.

En aquest videojoc, tot i que s'entrena la possibilitat d'enfrontar-se al conflicte de forma assertiva, som conscients que hi ha altres respostes, com la passiva i la fugida, que es poden considerar adequades en determinades situacions per una manca de cultura en la resolució de conflictes. Per exemple, la resposta passiva serveix quan consideres que no estàs preparat per enfrontar la situació i, per tant, és millor no fer res per no empitjorar la situació conflictiva. D'altra banda, fugir és una eina clau quan consideres que la teva vida està en risc.

Els dos grans pilars en l'àmbit teòric són l'educació emocional i la resolució de conflictes. La conclusió general de les revisions realitzades a escala internacional sobre l'impacte dels programes d'aprenentatge en habilitats emocionals i socials és contundent. Aquests programes promouen el desenvolupament integral d'infants i joves i actuen com un factor de prevenció de problemes en el seu desenvolupament i en la millora del rendiment acadèmic.

Aquest videojoc té en compte les orientacions de la psicologia evolutiva, les habilitats cognitivolingüístiques i el desenvolupament dels sis estadis morals de Piaget-Kohlberg. Es basa en les competències de l'educació emocional proposades pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP): consciència emocional, regulació de les emocions, autonomia emocional, competència social i competències de vida i benestar. En concret, les estratègies de regulació emocional proposades parteixen del model de James Gross, que assenyala tres estratègies de regulació: canvi d'atenció, reavaluació cognitiva i canvi de situació.

Objectius

Objectiu general del videojoc:

Entrenar les competències emocionals per prevenir i reduir el nombre de conflictes, disminuir l'ansietat de l'alumnat, millorar el clima de centre, el rendiment acadèmic i prevenir l'assetjament escolar.

Aquest objectiu general es pot desglossar en els objectius específics següents:

- Ser conscient de les emocions que se sent davant d'un conflicte.
- Entrenar la capacitat empàtica en una situació conflictiva.
- Conèixer, aprendre i posar en pràctica estratègies de regulació emocional pròpia i aliena.
- Utilitzar la comunicació assertiva per a la resolució de conflictes.

Descripció del videojoc

El videojoc presenta 25 conflictes agrupats en els cinc dies de la setmana. Cada dia està dividit en diverses parts, segons el tipus de conflicte: institut i casa. El procés que segueix per a la resolució de les situacions conflictives és el següent:

Procés de regulació emocional				
	1r pas	2n pas	3r pas	4t pas
Situació conflictiva	Consciència emocional	Semàfor	Estratègies de regulació	Resposta assertiva
	Percebre i reconèixer		Donar la importància justa i distreure's amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música...) Explicar-ho a un adult, explicar-ho a un amic o escriure-ho en el diari	N (Nom) E (Emoció) M (Motiu) O (Objectiu)
	Comprendre		Demandar ajuda al mediador/mestre	Joan, em sento trist i decebut perquè fa dies que no parlem. M'agradaria saber el motiu i poder-ho solucionar.
			Reestructuració cognitiva: canviar la manera de pensar	
Buscar la solució				

Valoració

Cada vegada més positiva de les noves situacions conflictives.

Més benestar

Exemple de desenvolupament d'un conflicte



Personatge

Abans de començar, se selecciona el personatge.





Apareixen els conflictes al minimapa. Hi ha dues possibilitat per accedir al conflicte:

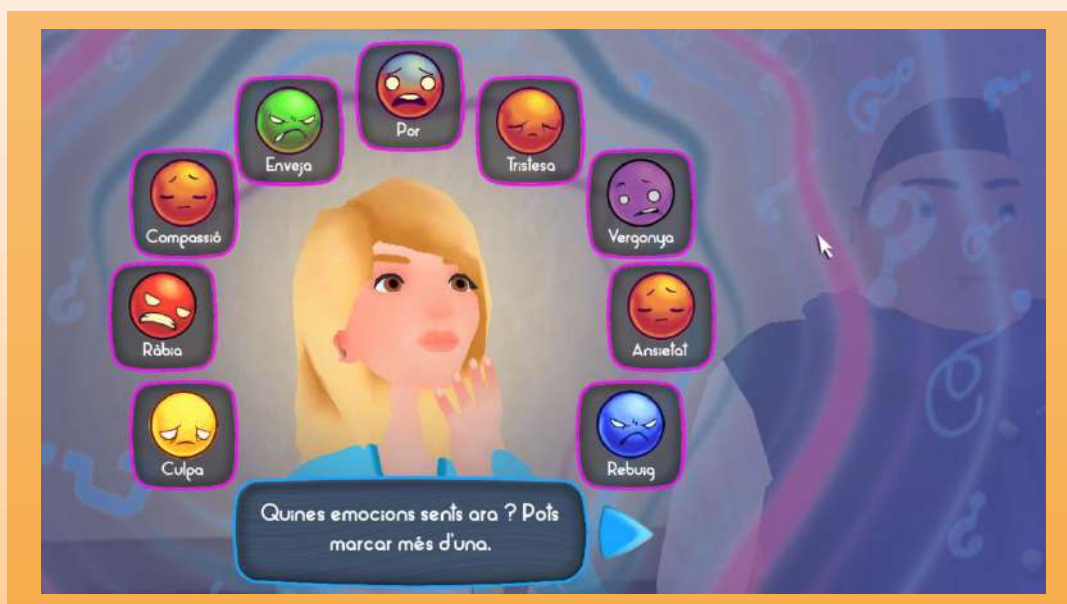
- Una opció és anar-hi caminant, seguint el minimapa, fins a trobar la bafarada.
- L'altra opció és clicar sobre el símbol pausa del minimapa () , seleccionar el conflicte del tauler d'anuncis i després clicar sobre les imatge dels peus: 



Tot seguit, apareix el primer moment del conflicte, que és l'enunciat. En alguns conflictes, la situació del protagonista serà de persona agredida i en altres, de persona que agradeix o d'observador.



Un cop llegit el conflicte, es pregunta: "Quines emocions sents en llegir el conflicte?" Es poden marcar possibles emocions (totes són vàlides, es poden escollir les que es vulgui i no donen punts, perquè, d'acord amb les bases teòriques de la neurociència, tots sentim el que sentim, és a dir, totes les emocions són legítimes).



Tot seguit, es dona la possibilitat de practicar la comprensió emocional i es legitimen les emocions ("És normal el que sents").

A continuació, apareix el semàfor (STOP I RESPIRA FONDO, PENSO QUIN PROBLEMA TINC).

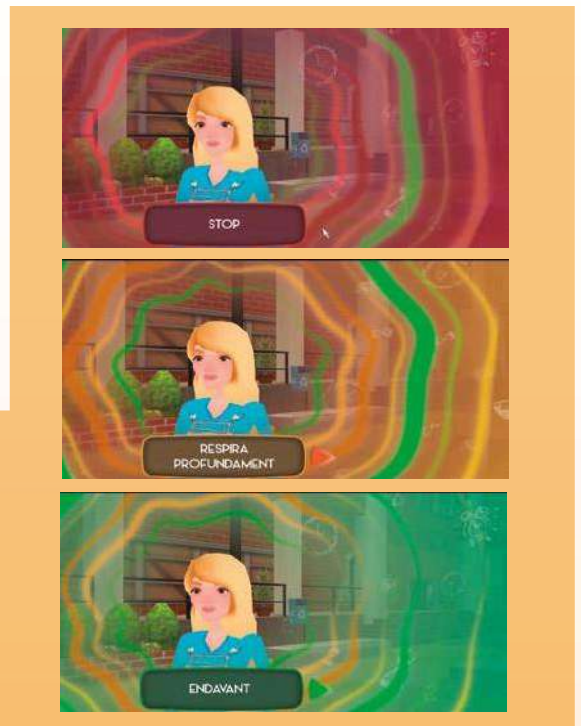
El semàfor serveix per parar i disposar de temps, el que anomenem distanciament temporal. Aquest temps és imprescindible perquè la intensitat emocional disminueixi. Algunes persones utilitzen, a més de la correcta respiració, la relaxació, la visualització i/o l'atenció plena o mindfulness. És evident que el temps que es necessita perquè la intensitat emocional baixi no és el mateix per a cada persona.

Com cal utilitzar la tècnica del semàfor? Cada color té una funció:

Vermell: atura't! No cridis, ni insultis....

Taronja: respira! En aquesta fase has de respirar fondo fins que puguis pensar amb claredat.

Verd: actua! Quan hagi aconseguit tranquil·litzar-te, aconseguiràs respondre de manera adequada.



Seguidament, es pregunta quines estratègies de regulació es poden fer servir per resoldre el conflicte. Apareixen 5 possibilitats. Se n'ha d'escollir com a màxim 4, i totes tenen una puntuació determinada (en total, sumen 1.000 punts). Algunes les poden fer servir immediatament i altres, en un altre moment.

Les estratègies de regulació són les següents:



Puntuació de les estratègies de regulació

EINES	JUSTIFICACIÓ	PUNTUACIÓ	
		Conflicte puntual lleu	Conflicte puntual greu o recurrent
Donar la importància justa i distreure's amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant musica...)	És una eina eficaç per a conflictes puntuals que no es poden solucionar al moment. És preferible, per tant, distreure's fent altres activitats que no pas rumiar el conflicte i intensificar-lo.	100	0
Explicar-ho a un amic/ adult o escriure-ho al diari	Amb aquesta eina es busca el suport social. Expressar el que sentim ajuda a ser conscients de la situació emocional i, per tant, facilitar-ne la regulació. Es prioritza quan el conflicte pot ser resolt sense l'ajuda d'una persona adulta. Es valora el suport social de la persona propera, com ara l'amic. Es potencia el llenguatge intern amb el diari per poder desenvolupar la capacitat d'autoregulació. Es prioritza el diari quan no es vol o no es pot explicar a una persona.	100	100
Demandar ajuda al mediador o al tutor	Aquesta eina és una forma de demanar ajuda. Es prioritza quan es tracta de conflictes recurrents o puntuals greus que poden desencadenar en <i>bullying</i> .		300
Reestructuració cognitiva: canviar la manera de pensar	Amb aquesta eina s'intenta reavaluar el conflicte des d'una perspectiva positiva, acceptant la nostra responsabilitat en el conflicte i empatitzant amb l'altre. És una de les eines més eficaces, encara que requereix d'un gran entrenament. És una de les que dóna més punts.	400	300
Buscar la solució	Després d'haver aconseguit la reestructuració cognitiva, es busca la resposta adequada, que normalment és parlar de forma assertiva amb les persones implicades en el conflicte. És una de les eines més eficaces, encara que requereix d'un gran entrenament i de vèncer moltes pors. És una de les que dóna més punts.	400	300

Una vegada escollides les estratègies de regulació, apareixen quatre possibles respostes al conflicte:

1. Una resposta assertiva o adequada: es manifesta el que es pensa i se sent amb convicció i sense amenaces.
2. Una de passiva: no es defensen els interessos ni s'expressen els desitjos i les opinions.
3. Una d'agressiva: el llenguatge és amenaçant, agressiu i ofensiu.
4. Una resposta per "despistar".



Un possible model assertiu és el NEMO:

N = Nom de la persona amb la qual vols parlar

E = Emoció/ns que es van sentir i que ara ja no se senten perquè s'han regulat correctament

M = Motiu pel qual es va sentir l'emoció/ns (desencadenant del conflicte)

O = Objectiu de la teva comunicació (què es vol aconseguir amb la conversa)

Exemple:

La Laura li diu a la Maria que ha copiat en un examen. (1r ESO):

Resposta assertiva de la Maria: N

= Laura

E = M'he disgustat i he sentit ràbia

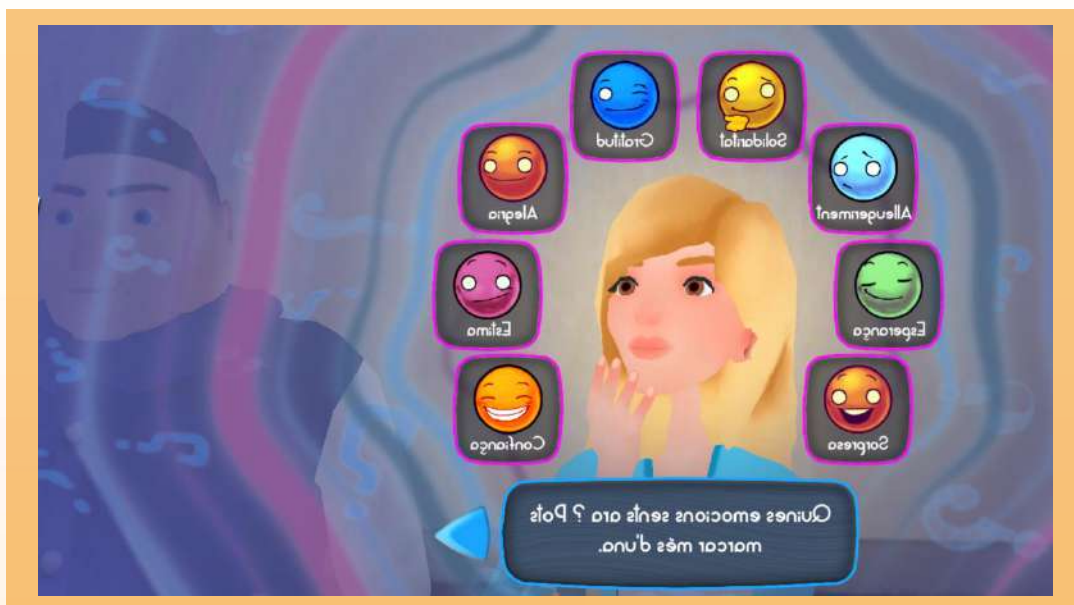
M = Perquè m'has dit que he copiat

O = No és veritat, no m'ho diguis més. T'agradaria que t'ho diguessin a tu?

De cada resposta inadequada hi ha una explicació raonada del perquè de la incorrecció. Per a cada resposta adequada, s'obtenen 500 punts, que se sumen al marcador; a més, la barra de l'autoestima augmenta.

Els punts serveixen per donar una resposta a l'alumne de com ha anat el procés de resolució del conflicte. Si la puntuació és inferior a 1.500 punts, significa que podria haver escollit una estratègia de regulació o resposta més adequada i adaptativa al conflicte.

Un cop seleccionada la resposta adequada, es torna a preguntar què sent, i s'ha de prémer sobre possibles emocions positives (totes són vàlides i es poden escollir les que es vulguin, i no donen punts). Aquesta fase del videojoc té com a objectiu millorar el benestar personal, és a dir, la cinquena competència emocional (competències per a la vida i el benestar).



Avaluació

Els punts resultants indicaran el nivell d'aprenentatge:

- Marcador: indica els punts obtinguts en les estratègies de regulació i assertivitat. Màxim, 45.000 punts.
- Barra: regula l'autoestima. La barra augmenta quan s'encerta la resposta adequada des d'un principi i disminueix quan no és així.

2. Orientacions metodològiques

2.1. Orientacions metodològiques bàsiques

El videojoc Happy i el Quadern de l'alumne estan dissenyats amb l'objectiu d'anar més enllà de l'adquisició de coneixements i habilitats socials. Les situacions de conflictes presentades en el videojoc són properes al context real de l'alumne i li donen l'oportunitat d'intervenir-hi de forma interactiva fent ús dels coneixements i les habilitats que està aprenent. El Quadern de l'alumne ofereix la possibilitat de completar la comprensió, la reflexió i el discerniment sobre cada situació conflictiva a fi de reforçar, assimilar i acomodar tot allò que anirà aprenent per transferir-ho a la realitat.

Per tal que l'alumne sigui el constructor del seu propi aprenentatge, el paper del mestre és el de guia, atent als senyals de l'alumne i al seu costat per quan sigui necessari intervenir en algun tipus de bloqueig (cognitiu, cultural i/o emocional).

Després de jugar al videojoc Happy 12-16 les situacions presentades ajuden l'alumne a analitzar i valorar la complexitat del conflicte a partir de les vivències, els sentiments i les idees expressades en les aportacions de tots. Les activitats parteixen de la Declaració Universal dels Drets Humans, especialment dels que els afecten de més a prop.

Amb tot, es vol contribuir a la formació de persones solidàries, tolerants, participatives, amb opinió pròpia i conscients del seu paper en les societats democràtiques. D'aquesta manera es podrà anar més enllà del "no hi ha dret!" i cap a una acció transformadora adoptant la perspectiva de l'altre i abordant els conflictes des d'una perspectiva no violenta. És molt important que el tutor faci un aclariment conceptual o terminològic de l'article de la Declaració dels Drets Humans abans que l'alumne comenci les activitats perquè compregui allò que ha de ser.

També volem fer especial èmfasi a les emocions estètiques, que són una resposta emocional cap a qualsevol manifestació de la bellesa, com, per exemple, les obres d'art en literatura, pintura, escultura, arquitectura... Al Quadern de l'alumne es treballa a partir de fotografies i imatges abstractes. Amb aquestes imatges es vol que l'alumne senti l'emoció i generi reflexió cap al significat i la funcionalitat dels articles de la Declaració Universal dels Drets Humans (DUDH). La imatge pretén generar l'emoció i que aquesta sigui la motivació per interpretar i comprendre l'article DUDH.

Proposta metodològica

Aspectes organitzatius

- Temporització: es recomana treballar un conflicte per sessió un cop a la setmana, tot i que es deixa a criteri del professorat la distribució i la freqüència en funció dels interessos i les necessitats de la comunitat educativa.
- Espai: s'ha de disposar d'una aula equipada amb ordinador i projector, d'una aula d'informàtica o bé de tauletes individuals.
- Recursos: es recomana tenir la imatge, mida cartolina, del procés de regulació emocional a cada aula acompanyat de la següent frase: aquí ens relacionem així + imatge del procés de regulació emocional.
- Preparació: els 25 conflictes dins del videojoc es distribueixen en cinc blocs que corresponen als cinc dies de la setmana. A l'hora de seleccionar el conflicte que s'ha de treballar, el criteri que cal seguir pot ser l'ordre establert en el videojoc o condicionat a algun esdeveniment viscut.
- Modalitats d'ús: el mestre ha d'escollir un o dos alumnes per jugar a Happy 8-12 cada sessió en grup-classe utilitzant el projector. Si es disposa d'aula d'informàtica o bé els alumnes tenen tauleta individual, podran jugar individualment o en grup petit, seguint les recomanacions següents per al desenvolupament de la sessió.

Desenvolupament de la sessió

- Inici a partir d'un fet real: preguntem al grup-classe si hi ha algun alumne que vulgui compartir alguna situació conflictiva. Si és així, un alumne ho explica davant la classe. Durant l'explicació el professor no hi intervé, només escolta de manera activa. Es deixa la resolució del conflicte pendent per després de jugar i abans de fer les activitats del quadern.
- Un cop finalitzada l'explicació, pot ser el mateix alumne o un altre company els qui juguin amb el videojoc. Si es dóna el cas que cap alumne vol explicar una situació, es començarà directament amb el conflicte del videojoc.

Jugar a Happy 12-16: durant el joc, el rol del mestre és el de guia i dinamitzador, cercant sempre el *feedback* per reforçar i comprovar la comprensió i assimilació dels continguts, amb preguntes com:

- Quin rol té el nostre personatge en aquest conflicte: persona que agredeix, persona agredida o observador? Per què?
- Quines emocions sent el protagonista? Quines emocions senten els altres personatges? (totes les emocions són legítimes).
- Quines estratègies de regulació escolliries (pots triar-ne quatre de les cinc, encara que totes són bones, algunes són més adequades que d'altres per a aquest conflicte específic). Hem de tenir clara la diversitat.
- Quina resposta és l'adequada? Per què? Una alternativa per potenciar l'entrenament de la resposta és que tres alumnes, utilitzant la tècnica del *rolplaying*, representin un rol diferent —resposta agressiva, resposta passiva i resposta assertiva— en la situació de simulació del conflicte del videojoc. D'aquesta manera, els alumnes viuen ells mateixos l'expressió dels diferents tipus de resposta i, a més, comencen a estructurar i entrenar el NEMO. No és estrictament necessari que utilitzin la resposta assertiva que apareix al videojoc, sinó que es pot demanar als alumnes que ho digin a la seva manera, sempre que sigui adequada.
- Aquest entrenament previ facilita també triar la resposta adequada en el videojoc. Una vegada han representat les respostes, poden seure i es continua jugant amb el videojoc.
- Després comprovem els punts obtinguts (màxim 1.500 per conflicte) i la barra d'autoestima que hem aconseguit.
- Finalment, entre tots donarem resposta al conflicte real plantejat per l'alumne. S'intentarà respondre a la pregunta "Quines conseqüències va tenir la solució que vas donar al conflicte?". El professor preguntarà com ho podria fer i demanarà que els alumnes aportin alternatives assertives.

Recomanacions per al debat

En aquest programa s'ensenya als nois el procés per respondre assertivament-adequadament als conflictes sempre que sigui possible, és a dir, parlem de l'assertivitat útil o adaptativa. En els casos en què els nois no tinguin suficientment clar que l'altre pugui respondre de forma correcta, és millor no dir res i esperar un altre moment de la vida o demanar ajuda a la persona adequada.

En els conflictes, es poden donar diferents tipus d'agressions:

- Agressió física: pegar, mullar, tirar pedres
- Agressió verbal: insultar, parlar malament, burlar-se
- Exclusió social: no deixar participar, ignorar, fer fora del grup

És important distingir entre burla i broma. Quan fem una broma, tots riem; quan fem una burla, només riuen uns quants.

Conclusió: No es pot acceptar cap tipus de maltractament. Hem d'apostar per la tolerància zero en les conductes agressives.

El rol del nen/a agredit no és fàcil: l'adolescent que pateix el "maltractament" no pot resoldre els conflictes sol, necessita l'ajuda/suport d'un altre company de classe i del mestre. El tutor ha de guiar els companys perquè ajudin la víctima amb preguntes reflexives, com les següents:

És obligatori que un nen/a pateixi a l'escola? No és millor que els nens sigueu feliços i us ho passeu bé?...

De vegades el nen/a que pateix té la personalitat "especial", però abans de començar a patir no la tenia.

Rol dels "observadors": no podem obviar el rol dels espectadors que sovint apareixen en els conflictes recurrents. D'una banda, els observadors poden ajudar el nen agredit a sortir del seu rol i poder així solucionar els conflictes, i també poden animar l'agressor a mantenir el seu rol. És obvi que el professor ha de potenciar que els observadors ajudin el nen/a i retirin el suport a l'agressor, això és clau per acabar amb l'assetjament escolar.

En aquest sentit, el professor treballarà per reconèixer i diferenciar entre "xivato" i avisar d'un problema. Exemple de models de situacions consecutives que cal treballar:

- "Si ens robessin el cotxe, estaria malament avisar la policia?"
- No.
- Si veiem que fan patir els altres, hem de demanar ajuda a un adult.

El rol del nen/a que agredeix tampoc és fàcil: els adolescents que provoquen l'agressió responen a un malestar intern que pot ser generat per emocions com la por, l'enveja... També se'ls ha d'ajudar perquè puguin sortir d'aquest rol i no ho facin més.

Sovint, amb el suport del grup, fan coses que sols no farien. Són valents? Un altre tema que no es pot oblidar és que aquestes conductes són pròpies de tots dos sexes.

Conclusió: No podem deixar sol l'agressor, però hem de fer tot el que estigui a les nostres mans perquè deixi d'actuar de manera agressiva.

2.2. Activitat prèvia: esquema model per treballar la consciència emocional

Abans de començar a treballar el videojoc, caldria que l'alumnat sabés reconèixer les diferents emocions bàsiques, és a dir, treballés la consciència emocional.

A continuació, es presenta una unitat didàctica per treballar la consciència emocional:

Introducció

La consciència emocional és la primera competència emocional desenvolupada pel GROU (2007), i és important desenvolupar-la prèviament a Happy 12-16, perquè facilita l'adquisició de vocabulari emocional i identifica les manifestacions corporals que provoquen en un mateix i en els altres, a més de conèixer i comprendre la interacció entre emoció, pensament i comportament.

Temporalització

Dues sessions d'una hora de tutoria cada una, preferiblement al mes de setembre, abans d'iniciar el videojoc Happy 12-16.

Objectius didàctics

- Reconèixer els senyals que les emocions provoquin en el cos.
- Comprendre i validar la relació entre emocions, pensament i conducta.

Continguts

- Presa de consciència de les emocions. En quina part del cos es noten les emocions? Què pensem?
- Identificar emocions. Vocabulari emocional.
- Comprensió de les emocions pròpies i de les dels altres.
- Identificació de la interacció entre emoció, pensament i acció.

Competència emocional: Consciència Emocional

Contribució a les altres competències del currículum

- C. autonomia i iniciativa personal: conèixer i identificar les emocions al propi cos (batec del cor més ràpid per nerviosisme...) ajudarà a tenir una imatge ajustada d'un mateix i a potenciar l'autonomia i la independència.
- C. social i ciutadana: identificar i conèixer les emocions dels altres ajudarà a tenir més empatia i competència social.
- C. aprendre a aprendre: identificar situacions emocionals en un mateix potenciarà l'augment de l'autoestima, les pròpies possibilitats i la confiança per assolir noves fites i aprenentatges.

Desenvolupament de les sessions

1a sessió de tutoria

Els primers 20 minuts:

Es presenten diverses situacions properes a l'alumnat per introduir, a partir d'aquí, la consciència emocional preguntant què sentirien.

Per exemple:

"Ets a la cua del supermercat i un senyor gran es cola just davant teu"

"Esperes un viatge amb molta il·lusió i un dies abans agafes un gran refredat"

"Has estudiat molt per a l'examen però l'has suspès"

"T'entrenes amb moltíssima il·lusió, entusiasme i motivació amb el teu equip i en un partit important l'entrenador decideix que et quedis a la banqueta"

"Estudies música des que tens 6 anys. Avui tens el teu primer concert de música clàssica per a piano, amb una audiència de més de 100 persones"

Els 20 minuts següents:

A partir de les situacions anteriors, s'explicaran:

Les emocions bàsiques (negatives, positives, ambigües i estètiques) i la interacció emoció-pensament-acció.

Els últims 10 minuts (aproximadament):

Cada alumne triarà una emoció (pot ser negativa, positiva, ambigua o estètica) i respondrà en un paper les preguntes següents: exemple: alegria

- L'emoció que has triat la sents sovint? (possible resposta: sí, la sento gairebé cada dia).
- Què notes al cos quan apareix? Noto que el cor em va de presa...
- Què fas o dius quan sents aquesta emoció? Tinc moltes ganes de fer coses: sortir al pati, cantar, riure, ballar...
- Has vist que algun amic o familiar senti aquesta mateixa emoció? Sí, els meus pares.

*Les respostes seran vàlides sempre que estiguin ben argumentades.

Recursos per a la 1a sessió de tutoria

Informació complementària per al docent:

Per emoció entenem un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com una resposta a un esdeveniment extern o intern.

Les emocions: què són i com funcionen

Les emocions tenen tres components que actuen alhora:

1. Component fisiològic

Fa referència als canvis corporals involuntaris (batecs del cor, suor, tensió muscular, nus a la gola...).

2. Component cognitiu

Són els pensaments que apareixen quan sentim una emoció (què pensem sobre el que està passant i sobre nosaltres mateixos).

3. Component conductual

És la resposta observable, és a dir, com actuem davant d'aquella emoció.

Com interactuen aquests components

Quan vivim una situació (per exemple, parlar en públic), el cos reacciona, apareixen pensaments i es genera una conducta.

Aquests tres elements s'influeixen mútuament:

- Els pensaments poden augmentar o reduir la intensitat de l'emoció.
- Les emocions influeixen en com pensem.
- L'emoció predispesa a l'acció (ens fa actuar d'una manera determinada).

Aquest procés funciona com una retroalimentació contínua entre emoció, pensament i conducta.

Per què no tothom reacciona igual?

Davant d'una mateixa situació, cada persona pot experimentar emocions diferents o amb intensitats diferents.

Això depèn de:

- La biologia de cada persona
- Les experiències viscudes
- Els records i aprenentatges previs

Per això, a l'aula, no tots els alumnes reaccionen igual davant la mateixa situació.

Resumint, podríem dir que sentir una emoció o una altra depèn de:

Biologia (ADN) + Ambient (VIDA) + Situació

Això demostra que totes les emocions són legítimes o vàlides perquè tots som diferents, i que d'ara en endavant només podrem "jutjar" la conducta que aquestes emocions desencadenen, no pas l'emoció en si mateixa.

La consciència emocional és la capacitat per adonar-se de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat (Bisquerra, 2007). Conté les següents microcompetències:

- **Presa de consciència de les pròpies emocions.** És la capacitat de percebre amb precisió els sentiments i les emocions pròpies, identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels sentiments de cada un a causa d'inatenció selectiva o de les dinàmiques inconscients.
- **Donar nom a les emocions.** És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i la utilització de les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.

Comprensió de les emocions dels altres. És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i els sentiments dels altres i d'implicar-ho empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.

Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament. Els estats emocionals incideixen en el comportament, i aquests en l'emoció. Ambdós es poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir què és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.

La **consciència emocional** és el primer pas per poder passar a les altres competències emocionals:

- Consciència emocional.
- Regulació emocional.
- Autonomia emocional.
- Competència social.
- Competències per a la vida i el benestar

A continuació, es presenten les emocions bàsiques que es treballaran durant el curs escolar amb el videojoc *Happy 12-16*.

És important remarcar que totes les emocions són imprescindibles per viure, malgrat que de vegades les emocions negatives generen malestar (por, ràbia...), però també les positives, com l'eufòria, que la sentim quan tenim una excessiva alegria i que ens impedeix prendre les decisions de manera correcta.

Emocions negatives	
Ira	Ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, enveja, impotència...
Por	Temor, horror, pànic, temor, espant, fòbia...
Ansietat	Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, preocupació, consternació...
Tristesa	Depressió, frustració, decepció, pena, dolor, pessimisme, solitud, abatiment, disgust...
Vergonya	Culpabilitat, timidesa, inseguretat...
Aversió	Hostilitat, antipatia, fàstic...
Emocions positives	
Alegria	Entusiasme, eufòria, excitació, contentació, diversió, plaer, gratificació, satisfacció...
Amor	Afecte, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, amabilitat, respecte, devoció, adoració, enamorament, gratitud...
Felicitat	Tranquil·litat, pau, satisfacció, benestar...
Emocions ambigües	
Sorpresa	Desconcert, confusió, perplexitat, imprevist...
Esperança	Motivació...
Compassió	Altruisme, ajuda, empatia...
Emocions estètiques	
Es quan reaccionen davant de certes manifestacions artístiques amb qualsevol tipus d'emoció.	

Emocions bàsiques i complexes més comunes	Emocions bàsiques Quan les sentim?
Ràbia	- Quan les coses no passen tal com esperàvem. - Quan algú no ens tracta com creiem que ens mereixem.
Por	- Davant d'un perill físic real, imminent i concret: una forta tempesta, un accident.
Ansietat	- Quan el perill no és palpable, davant d'una amenaça incerta.
Tristesa	- Quan experimentem la pèrdua irreparable d'algú (o d'alguna cosa) que estimem.
Vergonya	- Quan el nostre comportament s'allunya de la imatge que voldríem donar.
Culpa	- Quan transgredim un imperatiu moral.
Repugnància	- Quan som a prop d'un objecte, una idea o una situació que rebutgem.
Gelosia	- Quan es percep que l'altra persona dóna a una tercera una cosa que es vol per a si mateix (normalment, atenció, amor o afecte).
Enveja	- Quan desitgem allò que l'altre té.
Alegria	- Quan estem contents, animats.
Amor-estima	- Quan sentim un gran afecte envers persones, objectes o éssers vius, no necessàriament recíproc.
Gratitud	- Quan apreciem o reconeixem un benefici que s'ha rebut o es rebrà.
Felicitat	- És l'emoció més desitjada. Implica satisfacció i absència de sofriment.
Alleujament	- Quan deixem de sofrir.
Sorpresa	- Pot ser positiva o negativa. Obre la porta a les altres emocions davant d'un fet inesperat.
Esperança	- Quan no sentim satisfacció, però sí optimisme per obtenir millora.
Compassió	- Quan ens sentim afectats pel sofriment de l'altre.

2a sessió de tutoria

Els primers 15 minuts:

El professor llegeix en veu alta el relat Ed. emocional.

Els 10 minuts següents:

A partir del relat que es presenta a continuació, i en gran grup, es formulen les preguntes següents:

- Quina emoció (o emocions) senten els protagonistes? Compassió, empatia
- La pot sentir tothom? Sí
- On es forma? On la sents? (exemple: a l'estómac...)
- Què pot estar pensant en Manel mentre li tiren els llibres a terra i li fan la traveta? I els nois que l'agradeixen, què deuen pensar? (exemple: m'ho fan a mi perquè...)
- Què fan les persones quan les senten? (escoltar, es posen al seu lloc, ajuden...)
- És normal sentir-la? Sí
- És bo sentir-la? Sí
- És una emoció agradable o desagradable? Agradable
- Explica quan et sents AIXÍ (per exemple, quan veig que un amic pateix)

Els propers 15 minuts

Fes un petit redactat amb un títol que faci referència a AQUESTA emoció.

Els últims 10 minuts

Realitzar l'avaluació de consciència emocional (en recursos 2a sessió).

Recursos per a la 2a sessió de tutoria

- **Un relat "d'Educació emocional"**

Un dia, quan era estudiant d'ESO, vaig veure un company de l'institut que tornava cap a casa caminant. Es deia Manel. Anava carregat amb tots els llibres del curs i vaig pensar: "Per què es deu endur a casa tots els llibres un divendres? Deu ser molt estudiós!". Jo ja tenia plans per al cap de setmana: la celebració d'un aniversari i un partit de futbol amb els amics dissabte a la tarda; així que em vaig arronsar d'espatlles i vaig seguir el meu camí.

Mentre continuava caminant, vaig veure com uns quants nois corrien cap a en Manel, l'agafaven, li llançaven tots els llibres a terra i li feien la traveta perquè caigués. Després vaig veure com li volaven les ulleres, que li van caure a uns tres metres. Enmig de la batussa, en Manel va poder alçar la mirada i vaig apreciar que era plena de tristesa. Quan vaig veure tot allò, el cor em va fer un salt i vaig córrer a ajudar-lo; mentrestant, ell encara gatejava mirant de trobar les ulleres. Li vaig veure els ulls amarats de llàgrimes. Vaig acostar-m'hi, li vaig atansar les ulleres i li vaig dir: "Aquests nois són uns pixafredes, no haurien de fer això!".

En Manel em va mirar i, acompanyat d'un somriure, em va dir: "Hola, i gràcies!". Era un d'aquells somriures que mostraven un agraïment sincer. El vaig ajudar a carretejar els llibres i vam anar fent camí tots dos. En Manel vivia prop de casa meva. Li vaig preguntar per què no l'havia vist abans i em va explicar que s'acabava de canviar d'escola; abans anava a una de privada. Ostres!, vaig pensar, mai no havia conegut ningú que anés a una escola privada.

Vam caminar plegats fins a casa. Com que en Manel semblava un bon noi, li vaig preguntar si volia venir a jugar a futbol dissabte amb mi i els meus amics, i va acceptar. Vam estar junts tot el cap de setmana. Com més coneixia en Manel, més bé em queia, tant a mi com als meus amics. Va arribar el dilluns al matí i vet aquí en Manel novament amb aquella enorme pila de llibres. Em vaig aturar i li vaig dir: "Hola, faràs bons músculs si carregues tots aquests llibres cada dia!". Va riure i me'n va donar la meitat perquè l'ajudés.

Durant els quatre anys següents, en Manel i jo vam passar a ser carn i ungla. Quan ja érem a punt d'acabar la Secundària, en Manel va decidir que aniria a una universitat diferent de la meva. Malgrat això, sabia que seríem amics per sempre, que la distància no seria un impediment per a la nostra amistat.

Ell estudiaria Medicina i jo, Administració d'Empreses amb una beca de futbol. Al Manel, el dia que es va llicenciar a la universitat, li va tocar de fer un discurs, que vaig anar a escoltar. Jo, en canvi, era feliç pel fet de no haver de parlar en públic, fet que m'horrortzava.

Al Manel se'l veia realment bé: era d'aquelles persones que s'havia trobat a si mateix durant la Secundària, havia millorat en tots els aspectes i feia molta patxoca amb les ulleres noves. Tenia més cites amb noies que no pas jo, i totes l'adoraven! Caram! El cert és que de vegades fins i tot em sentia gelós..., i avui era un d'aquests dies. Vaig adonar-me que estava una mica nerviós pel discurs que havia de fer, així que li vaig donar uns copets a l'esquena per animar-lo i li vaig dir: "Ho faràs molt bé." Em va mirar amb una d'aquestes mirades que denoten agraïment i em va somriure: "Gràcies", em va dir. Va netejar-se la gola i va començar el discurs: "La graduació és un bon moment per agrair a tots aquells que ens han ajudat al llarg d'aquests anys difícils: els teus pares, els teus mestres, els teus germans, potser algun

entrenador..., però principalment els amics. Avui sóc aquí per dir-los a tots vostès que ser amic d'algú és el millor regal que podem donar i rebre, i a propòsit de l'amistat, els explicaré una història..."

Jo —incrèdul— mirava el meu amic quan va començar a explicar la història del primer dia que ens vam conèixer. Aquell cap de setmana tenia planejat suïcidar-se. Va explicar com va netejar l'armari i per què carretejava tots els llibres amb ell: perquè la seva mare no hagués d'anar després a recollir-los a l'escola. Em mirava fixament i em somreia: "Afortunadament vaig ser salvat. El meu amic em va salvar de fer una cosa irremeiable." Jo escoltava amb sorpresa com aquest noi tan ben plantat i popular explicava a tothom aquell moment de debilitat. Els seus pares també em miraven i em somreien, amb aquest mateix somriure de gratitud. Va ser en aquell mateix moment que em vaig adonar del sentit profund de les seves paraules: "Mai no subestimis el poder de les teves accions: amb un petit gest pots canviar la vida d'una persona, ja sigui per a bé o per a mal." Esperem que sempre sigui per a bé.

Activitat d'avaluació consciència emocional

"D'aquí a una hora tens un examen molt important"

- Quines sensacions notes al cos?
- Quina o quines emocions sents?
- Què penses?
- Quina seria la teva resposta impulsiva?

Escriu una resposta que millori aquesta resposta impulsiva, que et donarà més bons resultats a curt i a llarg termini.

3. Solucionari: "Quadern de l'alumne" i taules dels conflictes

Distribució de les situacions conflictives

Llegenda

- AP: agressor puntual / AR: agressor recurrent
- VP: víctima puntual / VR: víctima recurrent
- OP: observador puntual / OR: observador recurrent

Dilluns	Part 1	Missatgeria instantània
	Part 2	Gallina Entrepà
	Part 3	Caçadora
Dimarts	Part 1	Samarreta
	Part 2	Happyline Obligar a insultar Trellall
	Part 3	Banc Copiar
	Part 4	El meu diari
Dimecres	Part 1	Estudiar
	Part 2	Bàsquet Estoig
	Part 3	Missatges Prendre
Dijous	Part 1	Classe Guix Contrasenya Foca
	Part 2	Música Molestar
Divendres	Part 1	Pilota Aniversari Fumar

Descripció de les situacions conflictives

Espai	Títol	Tipus	Clau	Declaració Universal dels Drets Humans. Articles referenciats al Quadern de l'alumne.
Pati	Missatgeria instantània	OP	Grup i tipologies de lideratge	Article 1: Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i cal mantenir entre ells amb esperit de fraternitat.
Pati	Gallina	OR	Insultar	Article 1: Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.
Pati	Entrepà	AR	Respecte/ Bullying	Article 17: Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.
Casa	Caçadora	AP	Confiança	Article 17: Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.
Pati	Samarreta	VP	Cridar l'atenció	Article 5: Cap persona no serà sotmesa a tortura ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.
Biblioteca	Happyline	VP	Ciberbullying	Article 12: Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, al seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.
Pati	Obligar a insultar	VR	Amenaça	Article 4: Cap persona no està sotmesa a esclavitud o servatge; l'esclavitud i el tràfic d'esclaus són prohibits en totes llurs formes.
Biblioteca	Treball	VR	Saber dir "no"	Article 4: Cap persona no està sotmesa a esclavitud o servatge; l'esclavitud i el tràfic d'esclaus són prohibits en totes llurs formes.
Pati	Seient	VR	Rebuig	Article 17: Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.
Biblioteca	Copiar	VP	Ajuda i esforç	Article 19: Tot individu té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; això comporta el dret a no ésser inquietat per causa de les opinions i el de cercar, rebre o difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà d'expressió i sense consideració de fronteres.

Casa	El meu diari	VP	Privacitat	Article 12: Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, al seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.
Passadís	Estudiar	OR	Respecte	Article 1: Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.
Pati	Bàsquet	VP	Racisme	Article 2: Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.
Aula	Estoig	AP	Broma/Burla	Article 17: 1. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. 2. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.
Casa	Missatges	VR	Por	Article 12: Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, al seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.
Casa	Prendre	VP	Respecte a la propietat	Article 17: Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.
Pati	Classe	VP	Pressió de grup	Article 18: Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat, mitjançant l'ensenyament, la predicació, el culte i l'acompliment de ritus.
Passadís	Guix	AR	Racisme/Bullying	Article 2: Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.
Pati	Contrasenya	AP	Burla/Broma	Article 1: Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Pati	Foca	AR	Exclusió social/ Bullying	Article 5: Cap persona no serà sotmesa a tortura ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.
Casa	Música	AP	Convivència	Article 2: Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.
Casa	Molestar	AR	Respecte	Article 29: 1. Tota persona té dret a uns deures envers la comunitat en la qual, només, li és possible el lliure i ple desplegament de la personalitat. 2. En l'exercici dels drets i en el gaudi de les llibertats, ningú no està sotmès sinó a les limitacions establertes en la llei, exclusivament en l'ordre a assegurar el reconeixement i el respecte dels drets i de les llibertats alienes, i a fi de satisfer les justes exigències de la moral, de l'ordre públic i del benestar general en una societat democràtica. 3. Aquests deures i aquestes llibertats mai no podran ésser exercits contra els fins i els principis de les Nacions Unides.
Biblioteca	Pilota	VP	Gelosia	Article 19: Tot individu té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; això comporta el dret a no ésser inquietat per causa de les opinions i el de cercar, rebre o difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà d'expressió i sense consideració de fronteres
Pati	Aniversari	VP	Educació per la salut	Article 18: Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat, mitjançant l'ensenyament, la predicació, el culte i l'acompliment de ritus.
Pati	Fumar	VP	Educació per la salut	Article 1: Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Recomanacions per tipologies d'activitat del "Quadern de l'alumne"

Totes les activitats proposades en aquest quadern potencien la reflexió amb un mateix i la seva connexió amb la realitat. És per això que totes les respostes es donen com a vàlides sempre que hi hagi coherència amb les vivències i les circumstàncies de l'alumne.

Tipologia I: "Conflicte i Declaració Universal dels Drets Humans i emocions estètiques".

Té la finalitat de prendre consciència que una resposta no adequada i adaptativa del conflicte atempta contra determinats drets humans. Aquesta relació parteix de la motivació de l'emoció que genera la imatge.

Totes les respostes dels alumnes són lliures i personals. Es donaran per vàlides sempre que el raonament sigui lògic amb l'article de la Declaració Universal dels Drets Humans treballat.

Tipologia II: "Comprendre i comprendre's".

Té la finalitat de potenciar el "saber fer".

Les activitats proposades volen establir connexió amb l'experiència de l'alumne. Per tant, si les respostes a les qüestions estan ben argumentades i relacionades amb l'experiència personal, es donaran per vàlides.

Tipologia III: "Tot un camí per recórrer".

Té la finalitat de treballar el "saber ser i estar".

Aquestes activitats són un entrenament d'autoconeixement en situacions conflictives que han de resoldre amb assertivitat. Per aconseguir-ho, es proposen estructures de resposta agressiva, passiva i assertives. A més a més, també els ajuda a fer-los conscients de la satisfacció que poden experimentar en donar respostes adaptatives.

Conflicte missatgeria instantània



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 1. Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Tots els éssers humans tenim raó, consciència i identitat.

Reflexiona:

Creus que per a totes les persones, sigui quin sigui el seu lloc de naixement, es respecta l'article 1 de la Declaració Universal de Drets Humans? Si es vulnera, per què creus que passa?

Qualsevol resposta és correcta si està ben justificada, però s'ha d'incidir en la igualtat d'oportunitats, el respecte i la consideració.

Comprendre i comprendre's

“Dos companys de classe et graven quan t'estàs canviant als vestidors. T'amenacen de penjar-ho en un canal de xarxa social.”

1. Et sents identificat amb aquesta situació o coneixes algun company a qui li hagi passat alguna cosa semblant? Explica-ho.

Tant si és una resposta positiva com negativa, serà vàlida, dependrà de l'experiència de l'alumne.

2. Com solucionaries el conflicte?

Es donarà per vàlida si la resposta està ben explicada.

3. Escribeu que els diries de manera assertiva.




Exemple de resposta assertiva:

Ei!! Què feu? Estic flipant!!! Això no m'ho esperava de vosaltres!!! Feu el favor de donar-me el mòbil ara mateix!!! Us agradaria que us ho fessin a vosaltres?

Tot un camí per recórrer

Situació: ets a classe d'Educació Física jugant a futbol i el teu equip no et passa la pilota perquè l'has perduda dues vegades.

Ara mateix et trobes en aquest punt assenyalat del camí. Elegeix un d'aquest tres camins per donar resposta a la situació:

	Camí impulsiu: curt i ràpid	Camí passiu: no et porta enlloc	Camí assertiu: vius la passejada
Què sents ?	Exemple: ràbia	Exemple: ràbia	Exemple: ràbia
Què penses ?	Penso que li faré pagar	Penso que és normal, perquè no jugo bé	Penso que puc jugar millor
Què fas ?	L'empenyo	No faig res	Parlo amb el meu equip: Oh!!! Avui tinc un mal dia, ho sento!!! Vinga, va, passeu-me la pilota que ara ho faré bé!!
Quines són les conseqüències ?	Agreujaràs el conflicte	No solucionaràs el conflicte	Defensaràs els teus drets
Valora el grau de satisfacció i benestar del camí escollit	El grau de satisfacció és molt personal 	El grau de satisfacció és molt personal 	El grau de satisfacció és molt personal 

Títol	Missatgeria instantània (observador puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Veus com han eliminat del grup de missatgeria instantània el Robert.
Diàleg	Hem eliminat el Robert del grup perquè no ens cau bé.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: El Manel pensa que és el líder i pot fer el que vulgui. No és conscient del mal que li fa al Robert.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Qui l'ha eliminat? Jo no ho sabia! Robert: Doncs jo, però a tots ens cau malament... Tu: Però això és cosa de tots, no pots prendre la decisió sol.. Robert: Per què no? Tu: Crec que ens hauríem de conèixer tots una mica millor. Tots som diferents. A mi no em sembla bé que elimineu el Robert del grup, i segur que als altres tampoc Robert: Ja el torno a incloure, no n'hi ha per tant
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No dic res.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva i, a més, saps que el que ha fet el Robert no està bé.
Resposta inadequada 2	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	Parlo amb altres companys per deixar sol el Santi al grup.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un nou conflicte.

Conflicte gallina



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 1. Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Com creus que seria millor actuar en cas que algú intentés minimitzar la teva autoestima o condicionar la teva opinió?

Defensant els teus drets de forma assertiva, sense amenaces.

Comprendre i comprendre's

1. Enumera tres accions que pots fer per potenciar l'autoestima als teus companys.

1. Fer-li saber qualitats; 2. Ajudar-lo quan ho necessiti; 3. Tenir-lo present.

2. Explica una situació en què t'hagin faltat al respecte. Quines emocions vas sentir? Què vas pensar? Què vas fer?

Per exemple: Quan es van riure de mi perquè no sabia fer un exercici a la pissarra, vaig sentir ràbia i vergonya. Vaig pensar que sempre es devien riure de mi. Vaig callar.

3. Explica una situació en què hakis faltat al respecte una altra persona. Quines emocions vas sentir? Què vas pensar? Què vas fer?

Per exemple: Quan no vaig deixar participar una companya de classe. Vaig sentir satisfacció. Vaig pensar que jo tenia la raó. Li vaig dir que no m'interessava la seva opinió.

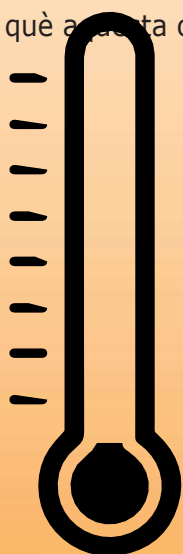
Tot un camí per recórrer...

El Robert i el Manel riuen del pentinat de l'Albert, com de costum. Què faries si fossis l'Albert?

- No els dic res i me'n vaig
- Els insulto
- Busco suport en els meus companys i els diem que s'estan passant molt. Si no ens fan cas, demanarem ajuda al mediador o tutor.

Valora el grau de satisfacció i benestar de l'opció escollida.

Per què aquesta opció que has escollit t'ha donat satisfacció i benestar?



Perquè els faig saber el que sento i penso, i d'aquesta manera defenso els meus drets.

Títol	Gallina (observador recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Sents que un grup d'alumnes se'n riu de l'Albert, com de costum.
Diàleg	Robert: Has vist quina pinta fa? Manel: Sembla un gall! Robert: O una gallina!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: Ho fan per fer-se els graciosos i no són conscients del mal que estan fent a l'Albert.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: els dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Feu el favor de deixar en pau l'Àlex. Ho està passant molt malament. Robert: Tan bé que ens ho passem nosaltres! Tu: Però l'Albert no... Robert: Però si tu també mires i gaudeixes... Tu: Doncs jo, no. Estic cansat de veure-ho. Poseu-vos al seu lloc. Us agradaria que us ho fessin a vosaltres? Si continueu així, demanaré ajuda al tutor Robert: Bé, d'acord. Potser tens raó. No tornarà a passar.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No els dic res i me'n vaig.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	Els insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora la relació amb ells.
Resposta inadequada 3	No els dic res, però quan tingui l'ocasió els ho faré pagar.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un nou conflicte.

Conflicte entrepà



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 17. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva propietat.

En relació amb l'article 17, de la Declaració dels Drets Humans, has constatat alguna vegada que alguna persona, o grup de persones, vulnerava aquest dret? Com t'has sentit?

Qualsevol resposta és bona si està ben justificada, però s'ha d'incidir en el respecte cap a les propietats dels altres i que tothom hauria de tenir les propietats bàsiques per viure dignament.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Què és per a tu maltractar? Defineix amb les teves paraules aquest concepte.

Maltractar és quan vulneres els drets de l'altra persona.

2. Llegeix i reflexiona: "No hem de ser empàtics amb qui ens maltracta".

Hi estàs d'acord? Per què?

No em puc posar al seu lloc perquè si està maltractant és que vulnere els drets de l'altra persona i, per tant, no puc ser empàtic amb ell.

Tot un camí per recórrer...

Situació: ets al pati i robes l'entrepà al teu company.

Ara mateix et trobes en un punt decisiu. Pots escollir el camí més beneficiós per a tu.

Completa el camí assertiu:

	Camí impulsiu: curt i ràpid	Camí assertiu: vius la passejada
Què sents ?	Ràbia Enveja Por	Ràbia Enveja Por
Què penses ?	Que soc molt poderós per robar i que puc fer-ho tot.	Potser estic abusant d'aquest company i m'adono que no ho faig bé.
Què fas ?	Li prenc l'entrepà, avui i sempre que vulgui.	Li dic: "Ho sento molt, la veritat és que m'estic passant molt. No t'ho faré més, perdona. A partir d'ara no esmorzaré tan bé, però bé..."
Quines són les conseqüències ?	Malestar amb mi mateix. Vergonya pel meu comportament. Càstig. Faig mal al meu company.	Satisfacció per haver superat aquest repte i haver après dels meus errors.

Títol	Entrepà (agressor recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	A l'hora del pati, prens l'entrepà al Sergi i, com de costum, te'l menges.
Diàleg	Tu: Mmmm... Està boníssim, i, a més, gratis! Sergi: T'estàs menjant el meu entrepà? És el meu esmorzar!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: Realment, no m'agradaria que m'ho fessin, a mi.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: hi parlo i li demano disculpes.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Sí, me l'estic menjant, i és ben bo! Sergi: Sento ràbia. T'agradaria veure com algú altre es menja el teu entrepà? Tu: M'és igual... Sergi: Dons a mi no. No vull que me'l prenguis més. Tu: No ho tornaré a fer. Ho sento. Sergi: D'acord.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Me'n ric.
Per què no és adequada?	És una resposta molt agressiva.
Resposta inadequada 2	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta que empitjora el conflicte perquè podeu iniciar una baralla.
Resposta inadequada 3	Si no vol donar-me l'entrepà, li exigiré que em doni diners cada dia.
Per què no és adequada?	T'agradaria que t'ho fessin a tu?

Conflicte caçadora



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 17. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat. Ningú no pot ser privat arbitràriament de la seva propietat.

Tu ets el protagonista de la teva vida, amb pinzellades crees el teu quadre de la vida

Reflexiona:

No facis als altres el que no t'agradi que et facin a tu. No facis malbé el quadre de l'altre.

Posa el títol al quadre de la teva vida.

Exemple: "Un món de colors", "Combinant colors", "Amb pinzellades de colors", "Sóc una obra d'art" o qualsevol altre amb què s'identifiquin els alumnes.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Creus que és una actitud prosocial realitzar accions a favor d'altres persones sense que t'ho demanin?

Sí, sempre que la meva ajuda no sigui un obstacle per al creixement personal de l'altre.

2. Si qualsevol persona no et demana permís per agafar una cosa que és teva, creus que ha vulnerat el teu dret a la propietat?

Sí, perquè, malgrat que sigui insignificant, és molt important demanar permís sempre.

3. Si aquesta persona que ha vulnerat el teu dret a la propietat és un familiar o el teu millor amic, t'afectarà de la mateixa manera? Per què?

Sí, però possiblement el disculparé més fàcilment.

Tot un camí per recórrer...

Situació: T'agrada molt la caçadora de la teva germana i decideixes agafar-la tot i que saps que la vol estrenar ella. Dues hores després, arribes amb la caçadora tacada de refresc.

Tens un conflicte. Apa..., com ho soluciones!!! Escull l'opció/opcions més adients per a tu:

La torno al seu lloc i no dic res.

La deixo al cistell de la roba bruta i no dic res.

Espero la meva germana i li explico el que m'ha passat.

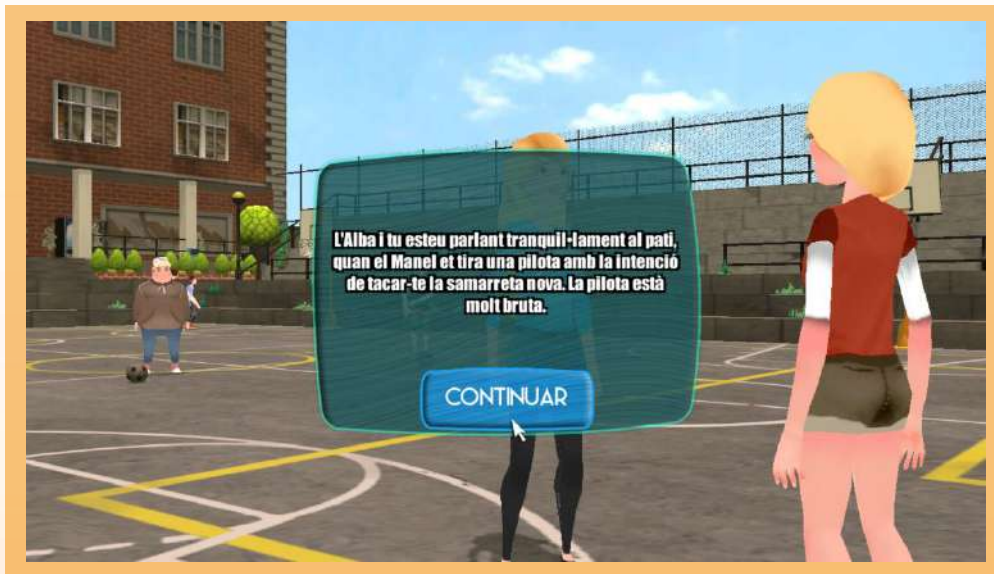
Abans d'explicar el que ha passat a la meva germana, demano ajuda a la mare per netejar-la.

Ara que està tacada, me la quedo jo.

Li explico a la meva germana el que ha passat, que ara n'hi compraré una altra i que jo em quedaré aquesta.

Títol	Caçadora (agressor puntual)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	T'agrada molt la caçadora nova de la teva germana i decideixes agafar-la, tot i que saps que la volia estrenar avui perquè ha quedat amb les seves amigues.
Diàleg	Germana: Per què portes la meva caçadora nova? És meva! Sempre agafes les meves coses. N'estic farta!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda als meus pares.
Puntuació	
Eina	Penso: És normal que la meva germana estigui enfadada.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li demano disculpes.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: T'enfades per no res! Germana: Per què agafes les meves coses? Ja veuries la ràbia que et faria si... Tu: Tu què saps! Germana: T'agradaria que t'ho fes jo a tu? Tu: No, no m'agradaria. Germana: Quan vulguis te la puc deixar, però demana'm permís abans.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	La insulto i li tiro la caçadora.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el problema.
Resposta inadequada 2	Li faig malbé la caçadora.
Per què no és adequada?	És una resposta massa agressiva.
Resposta inadequada 3	No li dic res, però quan tingui ocasió li ho faré pagar.
Per què no és adequada?	Recorda que ets tu qui no ha actuat adequadament.

Conflicte samarreta



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 5. Cap persona no serà sotmesa a tortura ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.

Visualitza: L'Alba i tu esteu parlant tranquil·lament al pati i el Manel et tira un cop de pilota amb la intenció d'embrutar-te la caçadora nova.

Amb quin color representaries les emocions que sents?

Reflexiona: Ningú té dret a fer mal ningú psíquicament o físicament.

Per exemple:

- **Negre (perquè sento por).**
- **Vermell (perquè sento ràbia).**
- **Lila (perquè sento vergonya).**

Comprendre i comprendre's

Imagina que arribes a un institut nou una vegada iniciat el curs escolar. Avui és el teu primer dia i sents com diuen coses de tu a cau d'orella i se'n riuen.

Respon les preguntes següents:

1. Com et sents?

Em sento trist i angoixat.

2. Creus que el comportament dels teus companys és el millor perquè et sentis ben acollit?

No, perquè és el meu primer dia i necessitaria més que mai el seu suport.

Sí, potser...

3. Creus que els teus companys alguna vegada han viscut una situació semblant?
4. Si un altre company viu aquesta situació i tu hi ets present, quines accions duries a terme per facilitar-li l'acollida?

M'hi apropiaria per parlar, li preguntaria com es diu i em presentaria i li diria que si necessita qualsevol cosa pot comptar amb mi..

Tot un camí per recórrer...

Entrena la **reestructuració cognitiva** vivint la situació anterior:

Reconeix les emocions que sents i identifica què penses.

Segons el que penses, faràs. Aquí tens tres opcions per escollir:

- Si el teu pensament és "No em coneixen i no saben com apropar-se a mi. Faré el primer pas i parlaré amb ells per donar-me a conèixer".
- Si el teu pensament és "Què he fet perquè es riguin de mi?"
- Si el teu pensament és "Què s'han cregut? Algun dia els ho faré pagar"

L'opció B o l'opció C no et permetran expressar-te assertivament. Si vols aconseguir-ho, hauràs de canviar el teu pensament per un altre de positiu, com, per exemple, l'A.

Escriu altres possibles pensaments positius que t'ajuden a fer el primer pas de parlar amb ells de manera assertiva.

Per exemple: Com que a mi m'agrada molt el futbol, a l'hora del pati m'aproparé a algú que hi jugui.

Títol	Samarreta (víctima puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	L'Alba i tu esteu parlant tranquil·lament al pati i el Manel et tira una pilota amb la intenció de tacar-te la samarreta nova. La pilota està molt bruta.
Diàleg	"Aquesta és per a tu!"
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: Tot i que m'ha dolgut molt, només ho ha fet per fer-se el graciós.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Mira, Manel, has vist la meva samarreta? Manel: Tan bé que t'ha quedat! Tu: Sí... amb aquestes taques precioses Manel: No n'hi ha per tant... es neteja de seguida Tu: Doncs sento ràbia. T'agradaria que t'ho fessin a tu? Manel: Ho sento. No ho faré més.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i me'n vaig.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera rancor i farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	No li dic res, però quan tingui l'ocasió li embrutaré la roba sense que se n'adoni.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un nou conflicte.

Conflicte Happyline



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 12. Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, al seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.

Quan obres un perfil en una xarxa social estàs obrint la possibilitat que moltes finestres amb molts ulls es fixin en tu.

Siguis prudent i respectuós amb el teu perfil i amb el dels altres.

Quins són els valors clau i bàsics per no vulnerar el dret de l'article 12?

Respectar els altres en tots els sentits. Consideració. Igualtat d'oportunitats.

Comprendre i comprendre's

El Sergi penja la teva foto retocada despectivament a Happyline.

Respon les preguntes següents:

1. El Sergi t'ha fet una broma o una burla? Per què?

És una burla, perquè és una foto meva despectiva que no em fa sentir bé.

2. Què significa per a tu aquesta frase? "La teva burla és un xec sense fons al banc del meu ànim" (em fa més mal del que et penses).

Significa que una burla pot danyar molt l'autoestima i crear un estat d'ànim trist. A més, intentar recuperar l'autoestima malmesa pot tardar molt de temps.

Tot un camí per recórrer...

Endevina quant coneixes de tu mateix:

Em sento bé quan... **ajudo els meus amics a resoldre un conflicte.**

M'agrada perquè... **sóc bon noi.**

Una bona decisió d'aquesta setmana ha estat... **estudiar molt per a l'examen de la setmana que ve.**

Em sento trist quan... **la meva família pateix.**

M'enfado quan... **no surten les coses com vull.**

Sento molta vergonya quan... **em deixin en ridícul.**

Els meus amics pensen de mi que... **sóc un bon amic en general.**

Sóc molt bo fent... **tocar la guitarra.**

Enumera tres qualitats teves... **graciós, responsable, constant.**

M'agradaria... **aprovar el curs amb molt bones notes.**

L'autoestima significa:

Tenir una imatge positiva d'un mateix

Estar satisfet amb un mateix.

Mantenir una bona relació amb un mateix.

Un autoconcepte positiu de nosaltres mateixos ens permetrà mantenir en equilibri l'autoestima. És molt important tenir clar que és dinàmic, pot augmentar o disminuir segons els esdeveniments de la vida, i, perquè no afecti la nostra autoestima, haurem d'avaluar críticament els pensaments i les accions que ens fem a nosaltres mateixos i als altres.

Títol	Happyline (víctima puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	El Sergi t'ensenya una foto teva, retocada i una mica desagradable, penjada al Happyline. Tu no tens cap compte en aquesta xarxa social.
Diàleg	Sergi: Has vist la foto teva que he penjat al Happyline?
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: Ells acostumen a fer aquestes bromes i no saben que a mi em disgusten molt.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Sergi, ja saps que aquestes coses em disgusten molt. Si us plau, treu-la. Sergi: Què hi ha de dolent a penjar-la? Tu: Què no tens cap dret. Sergi: Si és una broma... no passa res... Tu: Mira, em fa pànic pensar que tots poden riure's de mi. A tu t'agradaria que t'ho fessin? Sergi: Bé, no et posis així; ja la trec. Ho sento.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i me'n vaig.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera rancor i farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	No li dic res, però quan tingui l'ocasió li ho faré pagar.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un nou conflicte.

Conflicte obligar a insultar



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 4. Cap persona no està sotmesa a esclavitud o servatge; l'esclavitud i el tràfic d'esclaus són prohibits en totes les seves formes.

Ets una persona lliure per escollir el camí que vols? Raona la teva resposta.

No del tot, perquè hi ha moltes circumstàncies que t'obliguen a fer determinades activitats (estudiar, etc.), però si que ho ets més que altres nois de la teva edat d'altres països. De fet, pots prendre moltes decisions que únicament depenen de tu, és a dir, l'actitud davant dels fets només depèn de tu.

RECORDA QUE TU ETS EL PROTAGONISTA DE LA TEVA VIDA I TU DECIDEIXES QUÈ VOLS FER.

Comprendre i comprendre's

En països subdesenvolupats, nois i noies com tu treballen en condicions infrahumanes.

Respon les preguntes següents:

1. Què entens per esclavitud?

Manca de llibertat.

2. Descriu una situació d'esclavitud que hagi vist en una pel·lícula, notícies...

Qualsevol situació en què els protagonistes es vegin privats de llibertat serà vàlida, per exemple, Doce años de esclavitud.

3. Has vist alguna vegada com amenacen o obliguen algú a fer quelcom que no vol fer?

Si o no. Serà vàlida qualsevol resposta ben argumentada.

4. Com ajudaries un company que es trobés amenaçat o obligat a fer alguna cosa que no vol fer?

És molt important fer-li saber que tu hi ets per ajudar-lo i que demani ajuda també a un adult.

Tot un camí per recórrer

Ja fa dies que observes com un company obliga un amic teu a comprar-li l'entrepà

	Camí impulsiu: insulto i pego	Camí passiu: no faig res	Camí assertiu: li dic el que penso, sento i desitjo
Què sents ?	Impotència, ràbia.	Impotència, ràbia.	Impotència, ràbia.
Què penses ?	Aniré cap al company i li donaré un cop de puny.	Millor que no faci res, no fos cas que acabi rebent jo.	Penso que he d'ajudar el meu company i aniré amb el meu grup per ajudar-lo.
Què fas ?	Li pego.	No faig res.	Parlo amb ell amb assertivitat.
Quines són les conseqüències ?	Agreujo el conflicte.	Tot seguirà igual i no contribuiré a fer justícia.	El meu company tindrà l'oportunitat de veure que no està bé obligar ningú a fer res.
Reflexió	Fas el problema més greu i no defenses els seus drets.	No defenses els drets i haurà de tornar a insultar-la un altre dia.	Et sentiràs lliure perquè hauràs respectat els teus drets i els del teu amic.

Títol	Obligar a insultar (víctima recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Com de costum, el Didi t'obliga a insultar a la Martina per com va vestida.
Diàleg	Didi: Mira la Martina, que ridícula torna a anar. Ves-hi i digues-li que fa pena.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador/a o al tutor/a.
Puntuació	300
Eina	Penso: Ho fa perquè és un covard i no és conscient que ho passo malament i li fa mal a la Martina
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Ja n'hi ha prou! No la insultaré més, diguis el que diguis. Didi: Per què? Tanta gràcia que em fa a mi! Tu: Doncs, a mi no... estic patint molt i la Martina també. Didi: Doncs, a mi no m'ho sembla! Tu: Doncs és així. Ho passo molt malament i la Martina també... Didi: D'acord, ho entenc. M'he passat. Em sap greu.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i insulto la Martina.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera rancor i farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	L'insulto a ell
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	Obligaré un altre company que la insulti per mi.
Per què no és adequada?	No facis als altres el que no vols que et facin a tu.

Conflicte treball



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 4. Cap persona no està sotmesa a esclavitud o servatge; l'esclavitud i el tràfic d'esclaus són prohibits en totes llurs formes.

Saps dir "NO"?

T'és més fàcil dir "no" a unes persones que a unes altres? Per què?

Perquè amb algunes persones tinc més confiança que amb d'altres.

Pensa en alguna situació en què t'ha costat dir "NO" o finalment no has dit "NO". Per què va passar? Actua de la mateixa manera un altre cop?

Totes les respostes són correctes si estan ben justificades.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Per què creus que la teva companya t'obliga a posar el nom en un treball en el qual no ha fet pràcticament res? Enumera tres possibles raons.

- 1• Perquè no el sap fer.**
- 2• Perquè té molt "morro" i s'aprofita de mi.**
- 3• Perquè té por de fer-lo malament.**

2. Què pots fer tu per ajudar-lo que sigui més autònom amb la seva part del treball?

Li diré que podem quedar per fer els deures junts i li explicaré com planificar el temps.

3. Com li diries de manera assertiva que estàs disposat a ajudar-lo a fer a la seva part del treball però no a fer-la?

Exemple: Joan, si vols et puc ajudar a fer els deures, però no els faré per tu.

Tot un camí per recórrer...

Què li diries al company que t'obliga a fer la seva part del treball si el motiu real és que...?

1. No ha tingut temps la nit anterior

Pots parlar amb el professor i explicar-li el que m'estàs dient. Però no te'ls faré perquè no és just.

2. Ha estat malalt

Pots parlar amb el professor i explicar-li el que m'estàs dient, però no te'ls faré perquè, si te'ls faig, no t'ajudarà.

3. No sap fer el treball

Et puc ajudar a fer-los, però no els faré per tu.

4. No sap fer els deures i té por que demà el renyin

Et puc ajudar a fer-los, però no els faré per tu.

5. No vol fer els deures perquè són molt avorrits

Els podem fer junts, però no els faré per tu.

Títol	Treball (víctima recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	La Sara, com de costum, t'obliga a posar el seu nom en un treball en el qual no ha fet pràcticament res.
Diàleg	Sara: Poseu el meu nom al treball o si no, ja veuràs el que és bo.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: A la Sara sempre li ha costat molt treballar en equip i ara ja s'ha acostumat que la posem als treballs encara que no faci res. A més, no és conscient que ho passo malament.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: li diré el que en penso i el que sento.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Ja n'hi ha prou! Si no participes més no posarem més el teu nom. Sara: Per què? A vosaltres us és igual perquè el treball s'ha de fer de totes maneres! Tu: Doncs sí, s'ha de fer, però ens hi hem d'esforçar molt Sara: No, per vosaltres és més fàcil! Tu: Posa't al nostre lloc. Com et sentiries, tu, fent la teva feina i, a més, la nostra? Sara: Tens raó, ho sento, intentaré esforçar-me més.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i poso el seu nom.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	La insulto.
Per què no és adequada?	No és una resposta adequada perquè hi entres en conflicte.
Resposta inadequada 3	Li faig els deures, però mal fets.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que provoca un conflicte més gran.

Conflicte un seient



Quan pretenem imposar les nostres idees, pensaments, opinions,... estem condicionant la conducta de l'altre. T'has parat a pensar com s'ha pogut sentir l'altra persona? T'agradaria que t'ho fessin a tu?

Quina diferència hi ha entre convèncer i imposar?

Podem debatre la resposta a partir de les definicions.

Convèncer: persuadir, amb arguments, per reconèixer alguna cosa, adoptar una conducta o una opinió.

Imposar: obligar, a través de la força o l'autoritat, a reconèixer alguna cosa o a adoptar una conducta. Però no sempre hem d'intentar convèncer, perquè també hem de respectar l'opinió de l'altre.

Comprendre i comprendre's

Ets a classe i t'adones que dos companys de l'altre grup no deixen participar el Santi en el treball d'equip.

Respon les preguntes següents:

1. T'ha passat alguna vegada una situació semblant? Imagina que ets tu la persona a qui no van deixar participar.

Sí o no. És vàlida si la resposta està ben argumentada.

2. Què vas sentir?

Qualsevol emoció és legítima.

3. Què vas fer?

Per exemple: no vaig fer res, vaig insultar, etc.

4. Es va solucionar el conflicte? Per què?

Sí o no. És vàlida si la resposta està ben argumentada.

Tot un camí per recórrer...

Tens el poder a les teves mans. Si canvies el pensament, pots canviar la teva realitat. Imagina i respon les preguntes següents:

1. Com t'agradaria que et veiessin els altres? Què fas per aconseguir-ho?

Per exemple: M'agradaria que em veiessin com un bon company. Ajudo els altres quan necessiten la meva ajuda, intento fer sempre les coses el millor que puc, tinc un somriure sempre cap als altres...

2. Ha arribat el moment d'escriure per què ets una persona interessant per conèixer-te:

Per exemple: tinc catorze anys i soc molt tímid, tot i que quan tinc confiança amb algú parlo molt i m'agrada explicar acudits. També parlo molt bé l'anglès perquè m'agrada molt viatjar a l'estiu a Anglaterra. D'altra banda, intento no ficar-me en embolics i soc molt responsable.

3. Què has après amb aquesta activitat?

Per exemple: que totes les persones som diferents i vàlides; a una persona li poden agradar les mates i a l'altra, la història, el més important és el respecte a un mateix i als altres. I, per descomptat, sempre incloure i no excloure els companys.

Títol	Seient (víctima recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	El Sergi i els seus amics estan asseguts en un banc. T'hi acostes per seure amb ells, però el Sergi et diu amb menyspreu, com fa habitualment, que no pots seure amb ells que ets gay/lesbiana.
Diàleg	Sergi: Ui, ho sento! Aquí no hi caben ni gais ni lesbianes
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: Ho fa per fer-se el "xulo" davant dels altres i no s'adona que ho passo malament.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: La veritat és que això ja fa massa que dura. Sergi: Doncs, nosaltres no volem gent com tu. Tu: Doncs, no està bé. Sento ansietat i por; ja n'hi ha prou! Tothom es mereix respecte independentment de la seva orientació sexual. Sergi: Exageres molt. Tu: Imagineu-vos que us passés a vosaltres. Sergi: Bé, d'acord. Potser tens raó. Ho sento.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No els dic res i me'n vaig.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera rancor i farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	Els insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	No els dic res, però quan tingui l'ocasió els ho faré pagar.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un nou conflicte.

Conflicte copiar



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 19. Tot individu té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; això comporta el dret a no ser inquietat per causa de les opinions [...] sense consideració de fronteres.

En relació amb l'article 19, creus que alguna vegada no has respectat aquest dret envers una persona o grup de persones? Com ho podries arreglar?

Dependrà de cada resposta, però cal deixar clar que s'ha de respectar l'opinió dels altres encara que no s'hi estigui d'acord. No es pot marginar ningú per les seves opinions.

Per ajudar, has de tenir en compte tres premisses: que t'ho demanin, que no ho puguin fer per si mateixos i que puguis fer-ho.

Comprendre i comprendre's

Descriu una situació en què has hagut de fer alguna cosa que no volies. Per exemple: "He arribat tard a casa perquè els meus amics es reien de mi si marxava el primer"

Situació:

"He begut alcohol sense que en tingués ganes, només perquè els meus companys em menyspreaven si no ho feia"

Per què ho vas fer? Quina va ser la raó que et va impedir fer el que volies?

Perquè tenia por. La raó va ser que a partir de llavors no m'acceptessin al grup.

Reflexió:

No et sentis culpable d'haver-ho fet, però mira a poc a poc de no fer tot el que l'altre t'obligui si no en tens ganes

Tot un camí per recórrer...

Si es donen les condicions recollides en el quadre següent, la teva acció, moralment, hauria de ser la d'ajudar. D'altra banda, si no es compleix algun d'aquests requisits, no l'ajudaràs, tot el contrari.

Entrena't amb aquestes situacions i marca amb una X les condicions que es donen perquè puguis ajudar:

	T'ho demana	Ho pot fer ell mateix	Tens aptituds per ajudar-lo	Estàs en condicions de fer-ho
Vine a ajudar-me a fer els deures demà sense falta, no m'importa que tinguis entrenament.	X	X	X	
Deixa'm copiar les respostes de l'examen, que no he estudiat prou.	X		X	

Reflexiona: Alguna vegada pots veure algú que necessiti ajuda i, malgrat que no t'ho demani, tu decideixes ajudar-lo.

Què és el que ha motivat la teva decisió?

Per exemple: la compassió, i és positiu.

Títol	Copiar (víctima puntual)
Context	Aula
Desenvolupament del conflicte	La Laura t'ha demanat que li deixis copiar a l'examen de matemàtiques i tu li has dit que no.
Diàleg	Laura: Escolta, si suspenc aquest examen serà per culpa teva, ja veuràs el que és bo.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: No estudia i passa dificultats en els exàmens; per això ha de copiar. Però no està bé que m'amenaci.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Pots aprovar sense copiar. Laura: Tu ho veus molt fàcil. No m'has ajudat! Em sento decebuda i enfadada. Tu: Però no soc responsable que no hagi estudiat. Laura: Però no m'has ajudat tampoc. Tu: Estic disposada a ajudar-te, però a estudiar. Si vols, podem començar avui mateix. Laura: Moltes gràcies.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Li dic que la propera vegada la deixaré copiar.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que farà que el problema continui.
Resposta inadequada 2	La insulto.
Per què no és adequada?	No és una resposta adequada perquè iniciés una baralla.
Resposta inadequada 3	El proper examen li diré les respostes, però equivocades.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que provoca un conflicte més gran.

Conflicte el meu diari



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 12. Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, en el seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació. Tota persona té dret a la protecció de la llei contra aquestes intromissions o aquests atemptats.

Què simbolitza per a tu un mòbil en relació amb l'article 12?

Per exemple: "Manca de privacitat", "Falta de respecte quan et miren el mòbil sense permís", "No tenir intimitat", "Rebre missatges amenaçadors"...

Comprendre i comprendre's

1. Què és per a tu la intimitat?

És un valor i un senyal de llibertat de l'ésser humà.

2. Es pot vulnerar? Com?

Sí que es pot vulnerar. Sempre que algú faci públic algun aspecte de la teva vida privada sense permís està vulnerant la intimitat.

3. Has viscut alguna situació en què t'hagin vulnerat la intimitat?

Sí o no. La resposta serà vàlida sempre que estigui ben argumentada.

4. Creus que les noves tecnologies potencien aquesta intromissió en la vida privada de les persones?

Sí, molt. Les noves tecnologies faciliten arribar a moltes més persones i, per tant, que la teva identitat sigui pública per a més gent.

5. Què pots fer per salvaguardar la teva intimitat?

Ser molt prudent amb l'exposició de la teva vida i molt respectuós amb la dels altres.

Tot un camí per recórrer...

Imagina que el teu millor amic descobreix el teu diari i el llegeix.

D'aquestes accions, escull la que et fa sentir millor:

1. Li dic que no té vergonya i que mai més li podràs confiar res.

2. Li dic que ara m'ha de deixar que llegeixi el seu diari o els seus missatges personals, el que sigui!!!

3. Li dic que a partir d'ara li diré a tothom els seus secrets (encara que siguin inventats per mi).

4. Li dic que la confiança és un valor molt important en l'amistat i queestic molt enfadat pel que acaba de fer. Espero que no expliqui a ningú res del diari.

Per què l'opció que has escollit és la que et fa sentir millor? Creus que solucionaria el conflicte?

Totes les respostes són correctes si estan ben argumentades.

Títol	El meu diari (víctima puntual)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	Entres a la teva habitació i hi descobreixes que el teu germà està llegint el teu diari personal.
Diàleg	Tu: Què fas? No pots llegir-lo! És privat!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda als meus pares.
Puntuació	
Eina	Penso: Sento molta ràbia, però és cert que ho ha fet per curiositat.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: hi parlo.
Puntuació	400
Resposta adequada	Germà: Tranquil·la, no n'he llegit gaire... Tu: El diari és una cosa molt personal i no m'agradaria que tornessis a llegir-lo. Germà: Ui, mira, parla la senyora perfecta! Tu: T'agradaria que llegís el teu diari? A tu també et faria molta ràbia. Germà: Ho sento, no l'hauria d'haver llegit. No tornaré a fer-ho. Tu: D'acord, no ho tornis a fer.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	La insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no soluciona el problema.
Resposta inadequada 2	No li dic res i continc la ràbia.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera ressentiment.
Resposta inadequada 3	Ho explico als pares, exagerant-ho, perquè la castiguin.
Per què no és adequada?	Creus que això ajudarà a solucionar el problema amb la teva germana?

Conflicte estudiar



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 1. Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Què vol dir per a tu la següent afirmació: "Siguis la teva millor versió"?

Per exemple: "Puc superar-me sempre", "Sempre ho puc fer millor", "Tinc tota la vida per aprendre"...

Què necessites fer tu per aconseguir la millor versió de tu mateix?

Per exemple: "Conèixer molt bé les meves possibilitats i limitacions per superar-me", "Dedicar més temps a l'estudi"...

Comprendre i comprendre's

1. Com et veus d'aquí a dos anys?

Qualsevol resposta ben argumentada serà vàlida.

2. Com et veus d'aquí a deu anys?

Qualsevol resposta ben argumentada serà vàlida.

3. Com t'agradaria veure't d'aquí a deu anys?

Qualsevol resposta ben argumentada serà vàlida.*

Imagina que els teus companys et rebutgen perquè et veuen estudiar molt. Vols aprovar amb molt bona nota els exàmens finals per accedir a la carrera universitària que vols.

1. Què sents?

Tristesa i decepció.

2. Què penses?

Que els meus amics no són conscients de les conseqüències de no estudiar prou.

3. Què fas?

Parlo amb ells i els explico les raons de la meva decisió.

Tot un camí per recórrer...

Llegeix aquestes situacions i escriu què faries per ser la teva millor versió.

Què faries si...	Escriu aquí el que faries perquè el que et diuen no sigui un obstacle per arribar a ser la teva millor versió.
Dos amics et diuen "pelacolzes"	Els diria que a mi m'agrada estudiar.
Dos amics es riuen del teu millor amic i de tu perquè estudieu molt	Els diria el que penso i sento sense amenaces. Per exemple, estudiem molt perquè ens agrada aquesta assignatura.
Uns amics es riuen de tu i et diuen que no t'hi esforcis tant, que no arribaràs enlloc	Els diria que ni ells ni jo podem saber el que passarà.

***És molt positiu fer-los reflexionar sobre la importància de la superació personal i tenir-la present en els diferents cicles de la vida.**

Títol	Estudiar (observador recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Veus com al Marc el rebutgen perquè estudia molt.
Diàleg	Carles: Mira el "pelacolzes"! Manel: Marxem, així no ens encomanarà les ganes d'estudiar!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: Ells creuen que està mal vist estudiar molt però en el fons senten por, i fins i tot enveja.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: els dic el que en penso i el que sento sense amenaces
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: No creieu que us esteu passant molt amb el Marc? Pateix molt. Carles: Per què estudia tant? No li serveix de res! Tu: Ho passa malament. Se sent sol i rebutjat. Carles: Únicament li interessin els llibres. Tu: Voleu dir, que li agrada estar sol? Alguna vegada he parlat amb ell... i em cau molt bé. Carles: D'acord, està be... ja parem.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No dic res.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que et converteix en còmplice.
Resposta inadequada 2	Els insulto i els dic que són maltractadors.
Per què no és adequada?	No és una resposta adequada perquè iniciés una baralla.
Resposta inadequada 3	Jo també rebutjaria el Manel.
Per què no és adequada?	Ho fas per tenir amics. Però no s'ha de tenir por. Així no aprendràs a defensar les teves opinions, que són legítimes.

Conflicte bàsquet



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 2. Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.

Inventa la fórmula de la inclusió. Per fer-ho, és molt important que tinguis en compte aquestes paraules:

Respecte, igualtat, lleialtat, empatia.

Per exemple: (Respecte + Igualtat + Lleialtat) x Empatia

Per exemple: (Respecte + Lleialtat) x (Empatia + Igualtat)

= INCLUSIÓ

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Has viscut alguna situació al teu centre educatiu en què s'hagi vulnerat l'article 2 dels drets humans?

Sí o no. Qualsevol situació d'exclusió explicada serà vàlida.

2. Per què aquest dret universal és necessari?

Perquè és clau per a la convivència.

3. Cal la inclusió per viure i conviure? Raona la teva resposta.

Sí. La inclusió permet fer present tothom respectant la seva cultura i les seves característiques personals, i dóna l'oportunitat d'enriquir les teves visions del món i prevenir conflictes.

Tot un camí per recórrer...

Imagina: Has d'anar a viure durant un any a un altre país per motius laborals de la família i quan arribes a classe un grup de companys et rebutgen.

Què sents?

Impotència, ràbia, decepció (qualsevol emoció és legítima).

Selecciona un pensament:

Penso que els companys no em coneixen prou.

Penso que els companys tenen raó.

Penso que em mereixo jugar amb ells.

Selecciona una acció:

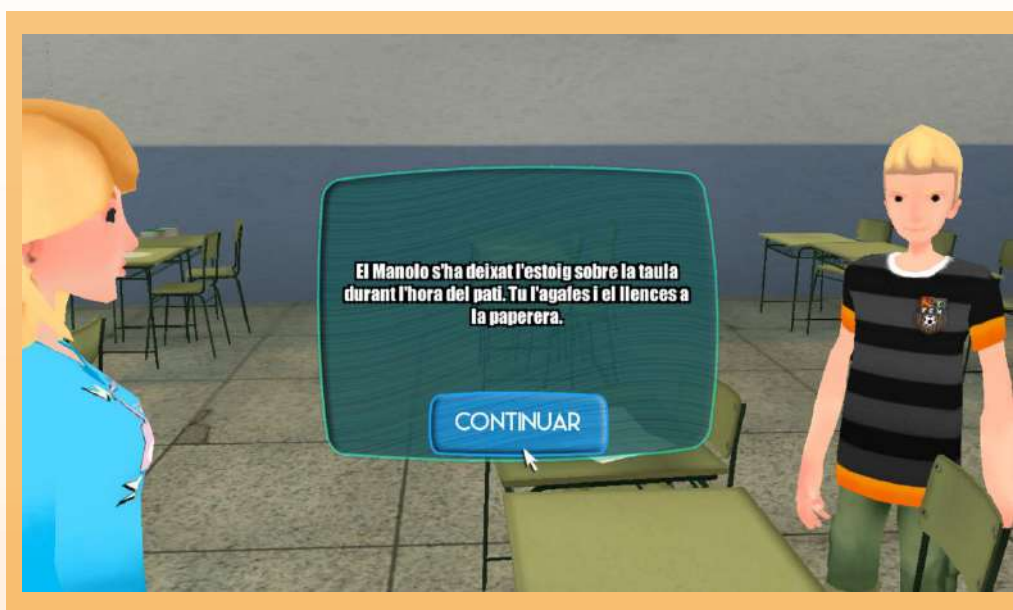
Vaig a jugar a futbol amb ells. El joc és un llenguatge universal, oi?

No dic res i me'n vaig.

Vaig a parlar amb ells i els insulto.

Títol	Bàsquet (víctima puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Un grup de noies juguen a bàsquet i el Didi els pregunta si pot jugar-hi?
Diàleg	Didi: Puc jugar amb vosaltres? Marta: Doncs no, només hi juguem les del país.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: Si em coneguessin prou entendrien que tinc moltes coses en comú amb elles. Potser tenen por del desconegut i, per tant, no és res personal contra mi.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: els dic el que en penso i el que sento sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Didi: Com? Què dieu? No m'ho puc creure! Marta: Doncs és molt fàcil. No pots jugar amb nosaltres. Didi: Em sento trista i decebuda. No sóc tan diferent com penseu. Marta: Ui, i tant! Didi: A vosaltres us agradaria que us rebutgessin? Us haurieu d'adonar que totes les persones tenim moltes coses en comú. Marta: Ja... sí...tens raó.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i me'n vaig.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que genera rancor i farà que el problema continuï.
Resposta inadequada 2	Les insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	No els dic res, però quan tingui l'ocasió les meves amigues i jo els ho farem pagar.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que genera un conflicte nou i greu.

Conflicte estoig



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 17

1. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat.
2. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.

"El teu company de taula t'ha trencat l'agenda" Pots sentir ràbia.

En primer lloc: stop + respira + acció.

Quina o quines accions prefereixes fer?

1. Anar-te'n a fer un tomb.
2. Distraure't llegint un llibre, escoltant musica...
3. Parlar amb un amic, familiar.
4. Escriure-ho en un diari.
5. Canviar la manera de pensar.
6. Buscar una solució: parlar amb el teu company de taula, amb assertivitat.

Per què?

Qualsevol estratègia de regulació és bona mentre l'ajudi a dir el que sent i pensa, sense amenaces, al company que li ha trencat l'agenda.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Saps quina és la diferència entre burla i broma?

Broma: conducta que provoca benestar a tots els participants.

Burla: conducta que només provoca benestar a qui la fa i malestar a qui la rep.

2. Enumera dues situacions de broma que hagis viscut.

1. Per exemple, quan em truquen per dir-me que he guanyat un premi al supermercat del barri i m'adono que és el dia dels innocents.

2. Per exemple, quan pel meu aniversari em van donar una caixa buida com a regal abans de donar-me el regal de veritat.

3. Enumera dues situacions de burla que hagis viscut.

1. Per exemple, quan em van amagar l'entrepà i aquell dia no vaig poder esmorzar.

2. Per exemple, quan em van robar els apunts de classe perquè no pogués estudiar l'examen.

Tot un camí per recórrer...

Reflexionem.

Amb quines frases et sents reflectit? Assenyala-les amb una X.

He après que es necessiten anys per construir la confiança i únicament uns segons per destruir-la, però la bona notícia és que és possible reconstruir-la.	
He après que puc arribar molt més lluny del que havia imaginat.	
He après que en molts moments tinc dret a estar enfadat, però no a ser cruel.	
He après que la maduresa té més a veure amb les experiències que s'han tingut i amb el que n'he après que amb el nombre d'anys fets.	
He après que sense que importin les conseqüències, quan sóc honest amb mi mateix arribo més lluny a la vida.	
He après que escriure i parlar pot alleujar-me els dolors emocionals.	

Totes les respostes seran vàlides.

Títol	Estoig (agressor puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	El Marc s'ha deixat l'estoig sobre la taula durant l'hora del pati. Tu l'agafes i el llences a la paperera.
Diàleg	Marc: Algú ha vist el meu estoig?
Què sents?	Rebuig, sorpresa, ràbia, por, tristesa, vergonya i ansietat.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: És normal que l'Àlvar s'hagi enfadat; és una broma una mica pesada.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: hi parlo i li demano disculpes.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: He estat jo. A veure si el trobes. Marc: Està a la paperera! Me l'has fet malbé! Ara està brut i l'hauré de netejar. Tu: Doncs neteja'l bé així el podré tornar a agafar! Marc: Escolta, em fa molta ràbia el que has fet i em suposarà molts problemes. T'agradaria que t'ho fessin a tu? Tu: No, no m'agradaria, ja te'l netejo jo... Marc: D'acord, ja saps que l'utilitzo molt i el necessito.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva i no solucionarà el conflicte.
Resposta inadequada 2	No li dic res.
Per què no és adequada?	Has d'assumir la teva responsabilitat.
Resposta inadequada 3	Li dono el meu estoig, tot i que està molt malmès.
Per què no és adequada?	Pensa que ell tenia el seu propi estoig i vol recuperar el seu, no solucionaria el conflicte.

Conflicte missatges



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 12. Ningú no serà objecte d'intromissions arbitràries en la seva vida privada ni en la de la seva família, al seu domicili ni en la seva correspondència, ni d'atemptats contra la seva fama o reputació.

Avui dia la connexió entre un mateix amb les xarxes socials és molt forta. S'ha de ser conscient que quan entres en aquest món pots arribar a ser el punt de mira.

Pren consciència de les actuacions que fas i/o fan a la xarxa social. Marca amb una X aquelles situacions de risc:

Penges fotos teves al teu perfil de xarxa social	X
Penges fotos dels teus companys al seus perfils de xarxa social	X
Fas burles i crítiques als teus amics per les xarxes socials	X
Penges vídeos despectius i els fas públics	X
Fas grups de mòbil amb els teus companys i no deixes que algú hi participi (l'elimines, el bloqueges...)	X

Per què creus que són situacions de risc?

Perquè són accions que faciliten la intromissió en la vida de l'altre.

Quines conseqüències es podrien derivar d'aquestes actuacions?

Manca d'intimitat, i fins i tot ser víctima d'amenaçes i burles.

Comprendre i comprendre's

Explica una situació en què et poguessis sentir atrapat a les xarxes socials i per què:

Manca d'intimitat, i fins i tot ser víctima d'amenaçes i burles.

Reflexiona:

Demana ajuda sempre a un adult!! I no facis als altres el que no vols per a tu.

Tot un camí per recórrer...

Si et trobes en una situació de risc a les xarxes socials... **Actua!!!**

És molt importat que trenquis de cop la relació amb la persona que t'està fent patir. Tolerància zero al *bullying* i al *ciberbullying*.

Passos que cal seguir per trencar amb la persona que t'està fent patir:

- Anul·la immediatament els seus missatges a les xarxes socials.
- Fes fora immediatament aquesta persona dels teus contactes.
- Reflexiona i comparteix aquesta informació amb el pares/tutor/mediador/equip directiu.
- Obeeix les instruccions dels teus pares/tutors/adults si la situació requereix mesures extraordinàries.
- No comparteixes la teva informació fora de l'àmbit privat.
- Tranquil·litat. Estàs protegit i tot se solucionarà.
- Alerta sempre amb les xarxes socials!!!

Títol	Missatges (víctima recurrent)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	Reps des de fa temps missatges amenaçadors i cada vegada són més freqüents.
Diàleg	...
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al meu pare o a la meva mare.
Puntuació	300
Eina	Penso: Aquesta situació em supera i necessito el suport d'algú que m'aconselli i m'ajudi.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: la gent que amenaça així no sap el mal que fa.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Ufff... un altre missatge. Pares: Què passa? Tu: Fa temps que rebo amenaces, no sé de qui. Tinc molta por. Pares: Des de quan? Tu: Doncs fa molts dies, i ja no puc més; sento pànic. Pares: Has fet bé de dir-nos-ho. No et preocupis, que ho solucionarem entre tots.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No dic res a ningú.
Per què no és adequada?	Aquest és un problema greu que cal solucionar.
Resposta inadequada 2	Buscaré amics perquè m'ajudin a venjar-me.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no t'ajudarà a solucionar aquesta situació.
Resposta inadequada 3	Amenaço tots els qui sospito que poden haver estat.
Per què no és adequada?	Això pot suposar un conflicte molt més greu.

Conflicte prendre



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 17:

1. Tota persona, individualment i col·lectivament, té dret a la propietat.
2. Ningú no pot ésser privat arbitràriament de la seva propietat.

Quan estem agafant alguna cosa sense permís, estem vulnerant el dret de la propietat de l'altre. T'agradaria que t'ho fessin a tu? Per què?

Segurament aconseguir les teves propietats t'ha suposat un esforç.

Pot una persona obligar una altra a fer alguna cosa? Podries posar algun exemple del teu entorn en cas que ho hagis vist? Com t'has sentit?

Qualsevol resposta és correcta.

Pot una persona prohibir a una altra fer alguna cosa? Podries posar algun exemple del teu entorn en cas que ho hagis vist? Com t'has sentit?

Qualsevol resposta és correcta.

Comprendre i comprendre's

Fa temps que vols veure una pel·lícula amb els teus amics. Per fi ha arribat el dia. Quan vas a treure els diners de la cartera, t'adones que no n'hi ha cap.

1. Què sents?

Per exemple: sorpresa, ràbia. Qualsevol emoció és legítima.

2. Què penses?

Que el teu germà te'ls ha pres perquè sortia de la teva habitació molt de pressa.

3. Què fas?

Vaig a parlar amb ell i li dic el que sento i penso sense amenaces. Per exemple: "Marc, estic molt trist i enfadat perquè t'he vist sortir de la meva habitació corrent. M'has agafat els diners que tenia per al cinema? T'agrairia que fossis sincer amb mi."

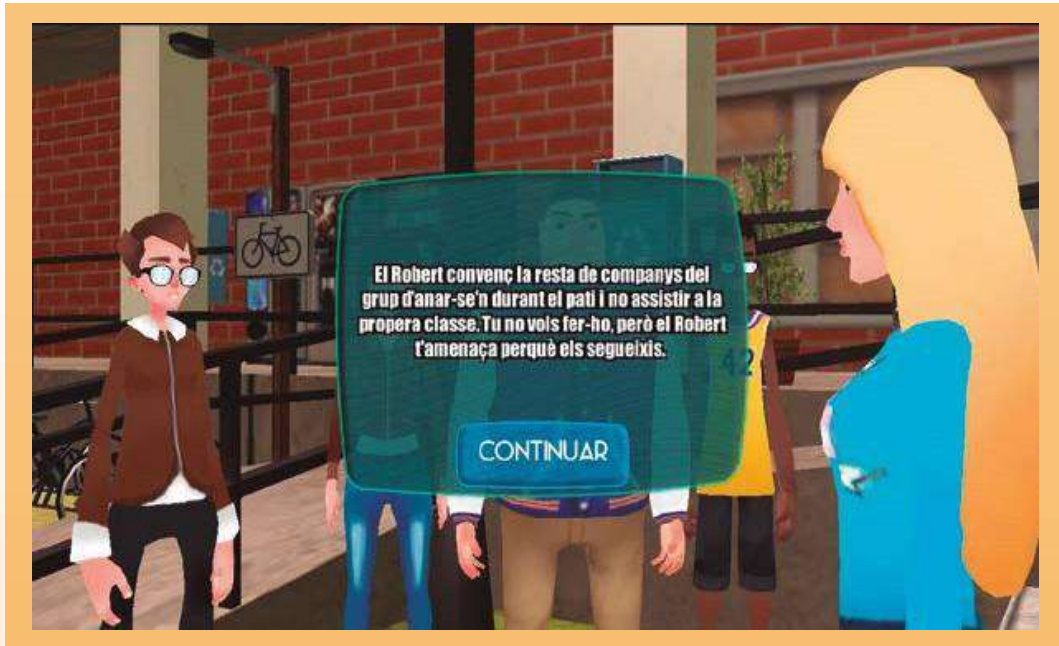
Tot un camí per recórrer...

A continuació, hi ha una llista de raons per les quals hi ha qui es posa en situacions de risc. Completa la taula posant exemples per a cada raó:

Per inquietud	Per exemple: quan empeny la gent per arribar el primer a un concert.
Per intentar destacar	Per exemple: quan deixa en ridícul un company de classe.
Per fer-se el graciós	Per exemple: quan es deixa a si mateix en ridícul per agradar a tots els companys.
Per ser "popular"	Per exemple: robar, fumar...
Per venjança	Per exemple: copiar a l'examen per treure més bona nota que el seu company.

Títol	Prendre (víctima puntual)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	La teva germana et pren deu euros de la bossa.
Diàleg	Tu: No trobo els deu euros que em faltaven per comprar l'entrada del concert. Lídia, els has vist en algun lloc? Germana: Sí, te'ls vaig agafar per comprar-me una samarreta.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda als meus pares.
Puntuació	0
Eina	Penso: És un fet greu, però com que és més petita no n'és conscient. No em servirà de res estar enfadada amb ella molt de temps.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que sento i el que en penso sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Ah, molt bé... Els necessito ara per comprar l'entrada del concert de demà. Germana: Doncs no els tinc... Tu: Doncs aconsegueix-los, però ràpid! El que has fet és molt greu. Germana: Potser en fas un gra massa! Tu: T'agradaria que te'ls prenguessin a tu? També et faria ràbia. No es pot agafar diners d'una altra persona sense permís. Germana: Ho sento, tens raó. Trencaré la meva guardiola per tornar-te els deu euros ara mateix.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	La insulto i l'amenaço.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva i no solucionarà el conflicte.
Resposta inadequada 2	No li dic res.
Per què no és adequada?	Que sigui més petita que tu no vol dir que s'hagi de sortir amb la seva.
Resposta inadequada 3	Li trenco la guardiola i els hi agafo.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que agreujarà el conflicte.

Conflicte classe



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 18. Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat [...].

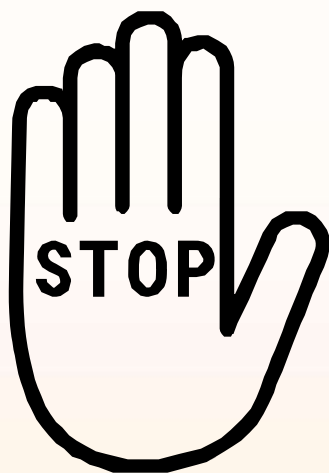
Imagina cinc pensaments que no t'atreveixes a expressar i t'agradaria que una altra persona conegués.

Tot es pot dir, si les paraules són pensades, raonades i expressades amb assertivitat.

Escriu el missatge que vols dir a l'altra persona des de fa temps i encara no li has dit per por. Et sentiràs lliure com un globus a l'aire.

Per exemple: "Sento molt el que et vaig fer l'altre dia..."

Comprendre i comprendre's



Digues NO!
Sense sentir-te culpable!

Un amic convenç a la resta de companys d'anar-se'n durant el pati i no assistir a la següent classe. Tu no vols fer-ho, però el Robert t'amenança perquè el segueixis.

1. Com li diries que no ho vols fer?

Ho sento molt. Amagar la motxilla és una burla de molt mal gust, perquè la necessita. T'agradaria que t'ho fessin a tu?

2. Per què creus que t'obliga a fer-ho?

Per exemple: Perquè ell no s'hi atreueix i perquè jo no sé dir que no.

3. Penses que se sent bé demanant-te que li facis aquesta burla? Per què?

Per exemple: No. Perquè fer mal algú mai és satisfactori, crec que a llarg termini no es pot sentir bé.

Tot un camí per recórrer...

A continuació trobaràs diferents situacions. Marca amb una X aquelles en què pots dir que "no".

La Lluïsa et demana copiar l'examen.	X
Has d'endreçar la teva habitació.	
Has de fer els deures.	
Un company et demana el mòbil per jugar als jocs durant la classe de mates.	X
Tens molta son i no vols anar a l'institut.	
Dos companys t'ofereixen tabac i a tu no t'agrada.	X
Et conviden a la festa d'aniversari d'un company i insisteixen que beguis alcohol.	X

Títol	Classe (víctima puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	El Robert convenç la resta de companys d'anar-se'n durant el pati i no assistir a la propera classe. Tu no vols fer-ho, però el Robert t'amenança perquè els segueixis.
Diàleg	Robert: Vols dir que aniràs a classe? Has acabat la relació amb mi, i amb ells també.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: Sé que sempre amenaça els altres si no se surt amb la seva. Li encanta intentar dirigir-nos a tots. En realitat, crec que li fa por que no el segueixi ningú.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: els dic el que en penso i el que sento.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: M'estàs amenaçant? Robert: Si no vol venir, ens passes els apunts després... Tu: Vosaltres feu el que vulgueu; jo me'n vaig a classe. I no tinc perquè passar-vos els apunts. Robert: Au, ves, ves..., però recorda't dels apunts! Tu: Sí... sí... vosaltres feu el que vulgueu, que jo també ho faré. Robert: Això, això...
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No els dic res i me'n vaig amb ells.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva a causa de la por.
Resposta inadequada 2	Els insulto.
Per què no és adequada?	No és una resposta adequada perquè iniciés una baralla.
Resposta inadequada 3	Ho dic al director de l'institut.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que provoca un conflicte més gran.

Conflicte guix



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 2. Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.

Assenyalat els elements necessaris per ser tolerant:

Igualtat	<input type="checkbox"/>
Rebuig	<input type="checkbox"/>
Lleialtat	<input type="checkbox"/>
Egoisme	<input type="checkbox"/>
Interès	<input type="checkbox"/>
Fraternitat	<input type="checkbox"/>
Respecte	<input type="checkbox"/>

Quins dels termes anteriors no has assenyalat? Per què?

El rebuig i l'egoisme, perquè m'impedeixen posar-me al lloc de l'altre.

Comprendre i comprendre's

Imagina que trobes una foto teva molt despectiva (apareixes al lavabo de l'institut) penjada al teu perfil de Happyline.

1. Quines emocions sents?

Per exemple: rebuig, por, angoixa...

2. Quin pensament tens?

Per exemple: penso qui ho ha fet i per què.

3. Què faries o diries?

Per exemple: en un primer moment, trec la foto de Happyline i després parlo amb els meus pares i l'equip directiu de l'institut per evitar que torni a passar el mateix (a mi o a algú altre).

Tot un camí per recórrer...

Recordes haver generat o presenciat alguna situació de menyspreu semblant? Explica-la i reflexiona els sentiments, els pensaments i les accions que vas viure.

Si o no. Qualsevol resposta ben argumentada serà vàlida. És molt important escriure el que va sentir, el que va pensar i el que va fer.

Després de viure aquesta experiència, si tornessis a passar per una de semblant, quina seria la teva reacció?

Per exemple: donaria suport a la persona que necessita ajuda.

Títol	Guix (agressor recurrent)
Context	Passadís.
Desenvolupament del conflicte	T'agrada molestar el Didi pintant-li els braços amb guix blanc.
Diàleg	Tu: Escolta, oi que et veus més maco quan et pinto de blanc?
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Li explico al mediador/a o al tutor/a.
Puntuació	300
Eina	Penso: M'agradaria que m'ho fessin a mi?
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: hi parlo i li demano disculpes.
Puntuació	300
Resposta adequada	Didi: Deixa'm en pau! Tu: Vine, home... que no passa res... Didi: Això que em fas em molesta moltíssim. Tu: No n'hi ha per a tant! Didi: Posa't al meu lloc. Com et sentiries tu? No et posis més amb mi. Tu: Ho sento.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Me'n ric.
Per què no és adequada?	És una resposta molt agressiva.
Resposta inadequada 2	L'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta que empitjora el conflicte perquè podeu iniciar una baralla.
Resposta inadequada 3	Un altre dia el pintaré d'un altre color, a veure si li agrada més.
Per què no és adequada?	Creus, realment, que és una bona idea? Et sentiries bé si t'ho fessin a tu?

Conflicte contrasenya



Declaració Universal dels Drets Humans. Article 1. Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets. Són dotats de raó i de consciència, i els cal mantenir-se entre ells amb esperit de fraternitat.

Tot i que semblen iguals, els conceptes broma i burla són diferents. És molt important saber trobar la diferència entre burla i broma per poder prevenir un patiment innecessari.

Posa un exemple de broma i un de burla i explica per què són una cosa o una altra.

Qualsevol resposta serà correcta mentre quedi clar que quan es fa una broma riuen tots, i quan es fa una burla, no, perquè hi ha algú que pateix.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Aquelles persones que no han confiat en tu, t'han respectat com a persona? Per què?


No, perquè han vulnerat el meu dret a la llibertat i a la identitat.

2. Respectar les persones que s'han burlat de tu no és fàcil. Quins són els obstacles que cal salvar?

Principalment, el ressentiment que encara em podria quedar.

Tot un camí per recórrer...

Fes front a la burla. Obre la porta i inicia el camí cap al respecte a tu mateix.

Pensa en una situació de burla en què siguis la víctima i completa el quadre:	Camí assertiu
Què sents ?	Ràbia, tristesa i vergonya.
Què penses ?	Penso que són conscients del mal que em fan.
Què fas ?	Vaig a parlar amb ells de forma assertiva.
Quines són les conseqüències ?	Em quedo satisfet per haver expressat el que sento i penso.
Valora el grau de satisfacció i benestar de cada camí escollit .	

Títol	Contrasenya (observador recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	La Maria t'explica que la seva parella l'obliga a donar-li les contrasenyes de les xarxes socials
Diàleg	Maria: L'altre dia la meva parella que va dir que si no li deia la contrasenya de les meves xarxes socials, em deixaria.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: "Puc entendre que la parella de la amiga actuï així, ja que és una persona insegura. No s'adona de la gravetat de la situació".
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: parlo amb la Maria per tal que s'adoni que això no es formal.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Maria això no ho pot fer. Està envaint la teva privacitat. Maria: Però ho fa perquè m'estima... Tu: Si t'estimes bé confiaria amb tu. Has de posar-li límits Maria: Tens raó... Hi parlaré perquè ho entengui Tu: Si necessites ajuda soc aquí per a tot. Maria: Gràcies.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Li crido dient-li que com ho ha pogut permetre.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no soluciona el problema.
Resposta inadequada 2	No dic res.
Per què no és adequada?	És una resposta molt agressiva, encara que no ho sembli.
Resposta inadequada 3	No li dic res, però parlaré amb la seva parella.
Per què no és adequada?	És una resposta que genera un conflicte més greu.

Conflicte foca



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 5. Cap persona no serà sotmesa a tortura ni a penes o tractes cruels, inhumans o degradants.

Intenta definir aquests termes:

Tortura: **sofriment físic, psíquic o moral cruel i intolerable.**

Tracte cruel: **manera de procedir que es complau amb fer sofrir.**

Inhumà: **cruel, mancat d'humanitat, sense considerar l'altre com una persona igual.**

Tracte degradant: **manera de procedir per destruir la dignitat d'algú, el respecte.**

Tots comporten el mateix en relació amb l'article 5? Creus que realment tothom vetlla per respectar-los?

La resposta és sí i no, tothom vetlla per respectar-los, perquè encara existeix la tortura, el tracte cruel i inhumà en molts països.

Comprendre i comprendre's

1. Enumera cinc característiques físiques i cinc de psicològiques que t'agradin de tu mateix:

Sempre que la classificació de les característiques corresponguin a físiques i psicològiques es donaran per vàlides.

2. Pensa en un company amb qui no tens gaire relació. Troba-li un mínim de tres qualitats.

Es donaran per vàlides aquelles respostes de caire psicològic, de caràcter o que facin referència a valors.

Cercar i trobar qualitat als altres et facilita les relacions!!!

Tot un camí per recórrer...

Imagina la situació següent i completa aquest quadre:

Fa dues setmanes que els teus companys es riuen del teu nou pentinat.

	Camí impulsiu: curt i ràpid	Camí passiu: no et porta enlloc	Camí assertiu: vius la passejada
Què sents ?	Ràbia	Ràbia	Ràbia
Què penses ?	Em venjaré, i molt	No puc més. Sempre igual	A mi m'agrada. Només és la seva opinió
Què fas ?	Els insulto	No faig res	Vaig a parlar amb ells. Els dic el que penso i sento sense amenaces
Quines són les conseqüències ?	Agreujo el problema	No defenso els meus drets	Se soluciona el problema. Defenso els meus drets amb assertivitat
Valora el grau de satisfacció i benestar de cada camí escollit			

Títol	Foca (agressor recurrent)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	A les teves dues amigues i a tu us fa gràcia dir "foca" a la Laura.
Diàleg	Tu: Escolta, foca, jugues avui amb nosaltres?
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	300
Eina	Penso: Hi ha algú a qui agradi que li diguin foca? És normal que la Laura estigui enfadada.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: hi parlo i li demano disculpes.
Puntuació	300
Resposta adequada	Laura: Estic farta que em digueu foca; em feu molt de mal. Tu: Només és una broma... Laura: Em sento menyspreada; les bromes no fan mal. Tu, com jo, tens un nom i t'agrada que et diguin per aquest nom, oi? Doncs a mi també. Tu: Ho sento, Laura, tens raó. Laura: Doncs sí. Si us plau, eviteu dir-me així, perquè em fa mal i a ningú no li agrada ser objecte de burles. Tu: Sí, sí, tens raó, perdona.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	La insulto i l'amenaço.
Per què no és adequada?	És una resposta molt agressiva i, a més, la Laura pateix.
Resposta inadequada 2	No li ho dic més a la cara, però seguim rient-nos d'ella.
Per què no és adequada?	Això és més greu que dir-ho a la cara, perquè la Laura no es pot defensar.
Resposta inadequada 3	La deixo de banda i no hi parlo més.
Per què no és adequada?	És una de les respostes més agressives que pots donar; se'n diu exclusió social.

Conflicte música



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 2. Qualsevol persona pot fer prevaler tots els drets i totes les llibertats que aquesta declaració proclama, sense cap distinció de raça, de color, de sexe, de llengua, de religió, d'opinió pública o d'altra mena, d'origen nacional o social, de fortuna, de naixement o de qualsevol altra classe.

Com creus que afecta l'egoisme en relació amb l'article 2 de la Declaració Universal dels Drets Humans?

L'egoisme no deixa veure les qualitats de l'altre.

Comprendre i comprendre's

Pensa en accions que pots fer per millorar el benestar de les persones que tens a la vora:

1. La família:

Expressar-los la teva estima, ajudar-los...

2. Els companys de classe:

Demostrar-los el teu afecte i no excloure ningú.

3. Els veïns del carrer:

Ajudar els veïns amb accions prosocials (acompanyar a creuar un semàfor...).

4. Els veïns del poble:

Per exemple, col·laborar amb associacions, mantenir l'ordre social...

Tot un camí per recórrer...

Si et trobes en una situació amb interessos creuats, com, per exemple, que tu vols escoltar música i un altre vol estudiar al mateix espai, és el moment d'actuar!!!

Passos que cal seguir per arribar a un acord:

- Assabenta l'altre del teu desig.
- Comunica-ho amb assertivitat.
- Obre't al que et diu l'altre.
- Recorda la seva versió i els seus motius.
- Desenvolpeu un acord guanyar-guanyar.

Títol	Música (agressor puntual)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	L'Àlex estudia. Demà té un examen. Tu, com cada dia, poses música a tot volum i el molestes, fins al punt que no pot concentrar-se.
Diàleg	Germà: Abaixa'n el volum d'una vegada; no puc concentrar-me!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda als meus pares.
Puntuació	
Eina	Penso: És normal que l'Àlex estigui enfadat.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: em posaré els auriculars.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Doncs estudia en un altre moment; ja saps que a mi m'encanta escoltar música. Germà: Ets molt egoista i immadur. Tu: És que et queixes per tot! Germà: Escolta, estic molt nerviós. Demà tinc un examen i necessito concentrar-me! Tu: Sento molt si t'he molestat. Vaig a buscar els auriculars. Germà: Gràcies per entendre-ho. Quan acabi, t'avis, i llavors posa la música com vulguis.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Jo també l'insulto.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no soluciona el problema.
Resposta inadequada 2	Poso la música encara més alta.
Per què no és adequada?	N'estàs segur? És una resposta que empitjora el conflicte.
Resposta inadequada 3	Apago la música.
Per què no és adequada?	És una resposta massa passiva.

Conflicte molestar



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 29

1. Tota persona té dret a uns deures envers la comunitat en la qual, només, li és possible el lliure i ple desplegament de la personalitat.
2. En l'exercici dels drets i en el gaudi de les llibertats, ningú no està sotmès sinó a les limitacions establertes en la llei, exclusivament en l'ordre a assegurar el reconeixement i el respecte dels drets i de les llibertats alienes, i a fi de satisfer les justes exigències de la moral, de l'ordre públic i del benestar general en una societat democràtica.
3. Aquests deures i aquestes llibertats mai no podran ésser exercits contra els fins i els principis de les Nacions Unides.

Reflexiona:

Segur que més d'un cop has sentit la frase "els teus drets acaben on comencen els dels altres".

1. Hi estàs d'acord?
2. Per què?
3. Sabries posar algun exemple per defensar la teva argumentació?

Totes les respostes són correctes si estan ben argumentades.

Comprendre i comprendre's

Com et sentiries si...?	Escriu les emocions que sentiries en aquestes situacions
Es riuen de tu perquè no saps fer una activitat de classe a la pissarra.	Vergonya, ansietat...
No et deixen participar en el partit de futbol.	Rebuig, tristesa...
Veus com al teu millor amic li fan la traveta per riure's d'ell.	Impotència, vergonya, por, sorpresa...
No convides un company a la festa del teu aniversari per venjança.	Ressentiment
Copies sense permís els deures del teu company.	Vergonya, frustració, por...
Escoltes com critiquen un company i no hi estàs d'acord.	Impotència, vergonya, por, sorpresa...
Veus un company arraconat al pati i amb cara trista.	Compassió

El vocabulari emocional és molt important. Com més paraules utilitzi per expressar el que sent, més bona valoració tindrà l'activitat. Totes les emocions són legítimes.

Tot un camí per recórrer...

Situació conflictiva	Què penses?	Què faries en aquesta situació?
Es riuen de tu perquè no saps fer una activitat de classe a la pissarra.	No tothom ho sap fer tot. Jo tampoc	Fer l'activitat el millor que sàpiga
No et deixen participar en el partit de futbol.	Penso que jo també puc aportar molt a l'equip	Vaig a parlar amb ells amb assertivitat i els faig saber el que tinc de bo
Veus com al teu millor amic li fan la traveta per riure's d'ell.	No és just. He d'ajudar el meu amic	Diré el que penso i sento per ajudar-lo
No convides un company a la festa del teu aniversari per venjança.	Ja fa massa dies que dura aquest ressentiment. Reconec que no em sento bé	Reconsidero la meva decisió, li demano disculpes i el convido
Copies sense permís els deures del teu company.	No està bé el que he fet	Li demano disculpes i li expresso el meu desig que no ho faré més
Escoltes com critiquen un company i no hi estàs d'acord.	No és just. He d'ajudar el meu amic	Li vaig a dir el que penso i sento per ajudar-lo
Veus un company arraconat al pati i amb cara trista.	Què li deu passar?	Vaig a parlar amb ell

Títol	Molestar (agressor recurrent)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	La teva germana ha vist que els teus amics i tu molesteu altres nens a l'hora del pati.
Diàleg	Germana: He vist com a l'hora del pati molesteu molt dos nens de primer i no em sembla bé.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	0
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda als meus pares.
Puntuació	300
Eina	Penso: La meva germana vol el millor per a mi, només em vol ajudar.
Puntuació	300
Eina	Hi busco una solució: li faig cas.
Puntuació	300
Resposta adequada	Tu: Ells també ens molesten! Germana: Però vosaltres sou més grans, i no està bé el que feu. Tu: Ens ho passem molt bé molestant-los. Germana: I això acabarà malament per a tots. Us ho podeu passar bé fent altres coses, i ho saps. Si no em fas cas, demanaré ajuda als pares. Tu: Bé, doncs parlaré amb els meus amics i pararem de molestar-los. Germana: D'acord, molt bé.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Li dic que ella també fa coses malament
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que farà que la teva germana s'enfadi.
Resposta inadequada 2	Li dic que pararem de molestar-los, però no ho farem.
Per què no és adequada?	La teva germana us veurà igual, aquesta no és la solució.
Resposta inadequada 3	Li dic que ella no és ningú per manar-me.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no solucionarà el conflicte.

Conflicte pilota



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 19. Tot individu té dret a la llibertat d'opinió i d'expressió; això comporta el dret a no ésser inquietat per causa de les opinions i el de cercar, rebre o difondre les informacions i les idees per qualsevol mitjà d'expressió i sense consideració de fronteres.

Quina relació pots establir entre aquestes emocions i l'article 19 de la Declaració dels Drets Humans?

Decepció - Desil·lusió - Sorpresa - Ràbia - Tristesa - Vergonya - Ansietat

Qualsevol resposta serà correcta si està ben argumentada en relació amb la llibertat d'opinió.

Com representaries el que sents si fossis una dona i et diguessin que el teu sexe és més dèbil que el sexe oposat?

Podeu fer un dibuix, gràfic, escrit, etc.

Comprendre i comprendre's

Respon les preguntes següents:

1. Defineix amb les teves paraules quina és la diferència entre amistat i amor:

El grau d'implicació i el grau de compromís.

2. És important ser amic de la teva parella o consideres que no és necessari? Raona la teva resposta.

És molt important. L'amor sense amistat pot acabar sent un "amor" passatger.

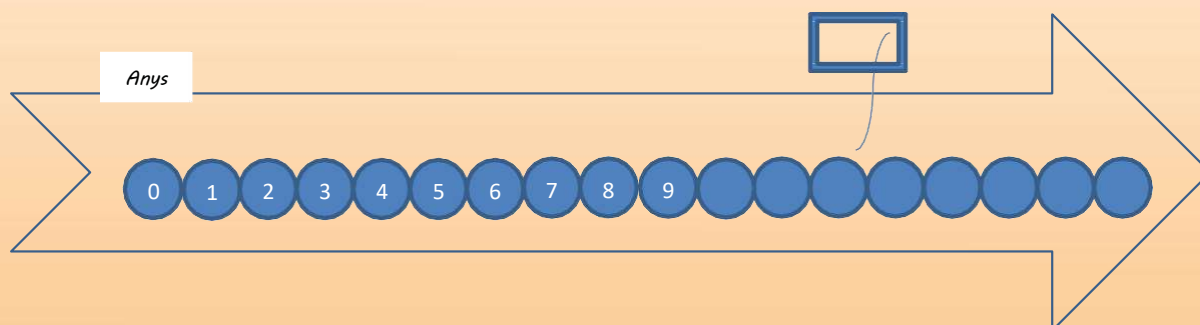
3. Enumera tres requisits imprescindibles per a tu que ha de tenir un bon amic.

Per exemple:

1. **Lleialtat.**
2. **Respecte.**
3. **Confiança.**

Tot un camí per recórrer...

La línia de la vida. Imagina que aquesta línia representa el temps viscut fins ara. Pensa en alguna persona que ha estat significativa en la teva vida i assenyalala el moment en què va aparèixer.



(Per exemple: pares, mestres, amics...)

Ara que has escollit les persones, raona per què han estat i són significatives.

Per exemple:

Pares, pel seu suport i amor incondicional quan vaig passar per una etapa difícil...

Amics, perquè gràcies a ells em conec millor...

La meva mestra de la infància, perquè em va comprendre...

Títol	Pilota (observador puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	Protagonistes: Jugant a un joc de pilota, el Raúl i la Joana agafen la pilota al mateix temps. El Martí diu que la pilota ha d'anar cap al sexe dèbil i dona la pilota a la Joana.
Diàleg	Martí: Mira! El Raúl i la Joana han agafat la pilota al mateix temps. Hauria d'anar per al sexe dèbil, la Joana!
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: "El Martí ho diu per fer-se el graciós, realment no pensa així!"
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: hi parlo.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: No hi ha sexes més forts i sexes més dèbils. Martí: Com que no? Les noies perden i no saben jugar! Tu: Això no es veritat. Martí: Jo crec que sí... Tu: Hi ha noies que juguen molt bé igual que nois, això no depèn del sexe. Martí: Tens tota la raó. Parlaré amb ell.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva i no solucionarà el conflicte.
Resposta inadequada 2	L'insulto i li dic que qui és dèbil és ell.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva. Estàs atacant el Martí.
Resposta inadequada 3	Parlo malament del Martí amb la resta de companys i companyes.
Per què no és adequada?	Aquesta resposta no solucionarà el problema; a més, el Martí no aprendrà.

Conflicte aniversari



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 18. Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat, mitjançant l'ensenyament, la predicació, el culte i l'acompliment de ritus.

Escriu un decàleg d'aquelles pràctiques que poden vetllar per complir l'article 18 dels Drets Humans.

Per exemple:

- **No imposar la teva ideologia.**
- **Ser respectuós/a amb la resta d'opinions.**
- **Hi ha tantes opinions/visions com persones hi ha al món.**
- **Entendre la llibertat com una responsabilitat de fer el que no perjudica els altres.**
- **Posar-se al lloc de l'altre per entendre el seu pensament.**
- **Ser conscient que totes les persones tenim els mateixos drets.**
- **Demostrar actituds positives envers la diferència.**
- **Col·laborar en accions que garanteixi la igualtat per a tothom.**
- **Apostar per diàleg i estratègies assertives per a la resolució de conflictes.**
- **Considerar que el més important és el benestar de les persones.**

Comprendre i comprendre's

En aquestes situacions es mostra la pressió del grup. Quines has viscut? Marca amb una X.

Totes les respostes poden ser vàlides si s'han viscut.

Els teus amics decideixen sortir el dissabte a la discoteca i a tu no et ve de gust anar-hi. Els amic hi insisteixen i es mofen de tu.	X
Els teus amic fumen, i com que tu no fumes, sempre et molesten tirant-te el fum a la cara.	X
No dones importància a anar a l'última moda, però els teus amics et menyspreen perquè no vas com ells.	X
Tu vols anar a classe i els teus companys decideixen fer pila. Et pressionen perquè canviïs d'opinió.	X
Els teus companys de classe et critiquen perquè treus bones notes.	X
T'han posat ulleres i/o ortodòncia i els teus companys de classe es riuen de tu cada dia.	X
Fa dies que a l'hora del pati alguns companys t'utilitzen per burlar-se de tu en el joc.	X

Sempre que ho necessitis, busca el suport dels **teus amics** per superar la pressió del grup.

Tot un camí per recórrer...

De les situacions viscudes, assenyalas la intensitat de la pressió que has viscut.

Totes les respostes poden ser vàlides. Qualsevol grau d'intensitat en què s'ha viscut aquesta pressió de grup és legítim.

	Poc	Regular	Bastant	Molt
Els teus amics decideixen sortir el dissabte a la discoteca i a tu no et ve de gust anar-hi. Hi insisteixen i es mofen de tu.	X			
Els teus amic fumen, i com que tu no fumes, sempre et molesten tirant-te el fum a la cara.		X		
No dones importància a anar a l'ultima moda, però els teus amics et menyspreen perquè no vas com ells.			X	
Tu vols anar a classe i els teus companys decideixen fer pila. Et pressionen perquè canviïs d'opinió.				X
Els teus companys de classe et critiquen perquè traus bones notes.	X			
T'han posat ulleres i/o ortodòncia i els teus companys de classe es riuen de tu cada dia.		X		
Fa dies que a l'hora del pati alguns companys t'utilitzen per burlar-se de tu en el joc.			X	

Títol	Aniversari (víctima puntual)
Context	Casa.
Desenvolupament del conflicte	La Cristina et diu que el dissabte celebra el seu aniversari amb els companys de classe i et convida a anar-hi, sempre que hi portis alguna beguda alcohòlica.
Diàleg	Cristina: Pots venir a la meva festa d'aniversari, però has de portar-hi alcohol, perquè si no les festes no valen res.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al meu pare o a la meva mare.
Puntuació	
Eina	Penso: Em demana que hi porti alcohol perquè creu que així es guanyarà el respecte dels altres.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que sento i el que en penso sense amenaces.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: Ah... no valen res? Llavors, per què les fas amb gent? Tu sola amb alcohol ja estaries... Cristina: Què dius, alcohol i gent, és diversió. Tu: Cristina, em ve molt de gust venir a la teva festa, però m'angoixa la idea d'haver de portar-hi alcohol. Precisament penso que l'alcohol pot espatllar la festa. Cristina: Doncs si hi vols venir, n'has de portar. Tu: Ho sento, llavors no vindré. Què és més important: l'alcohol o jo? Cristina: Bé, d'acord. El que importa és que hi vinguis.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	No li dic res i compro l'alcohol.
Per què no és adequada?	És una resposta passiva que, a més, implica fer una cosa que no vols fer.
Resposta inadequada 2	No hi parlo més.
Per què no és adequada?	És una resposta agressiva que no us ajuda a cap de les dues.
Resposta inadequada 3	No li dic res i no vaig a l'aniversari.
Per què no és adequada?	És una resposta que no ajuda a afrontar la situació.

Conflicte fumar



Declaració Universal dels Drets Humans: Article 18. Tota persona té dret a la llibertat de pensament, de consciència i de religió; aquest dret comporta la llibertat de canviar de religió o de convicció i la de manifestar-les individualment o en comú, en públic i en privat, mitjançant l'ensenyament, la predicació, el culte i l'acompliment de ritus.

Què significa per a tu anar tots a una per obtenir un objectiu comú?

Per exemple: "Unir fortaleses per poder arribar més lluny", "Un sol pot arribar-hi més de pressa, però no més lluny"

Comprendre i comprendre's

L'agost de 1985 arriba la primera expedició d'alpinistes catalans a l'Everest.

Quines d'aquestes característiques creus que van fer possible l'èxit d'aquesta expedició?

Gelosia	Sacrifici	Col·laboració
Competitivitat	Perseverança	Impulsivitat
Ajuda mútua	Esforç	Atreviment
Empatia	Il·lusió	Equilibri emocional
Respecte a les normes		

Tot un camí per recórrer...

Descobreix les teves fortaleces i les dels teus companys per tal de formar un grup capaç d'arribar a objectius comuns i beneficiosos per a tots.

"Si vas sol, pots arribar més ràpid, però si hi vas acompanyat, arribaràs més lluny"

Encercla les teves fortaleces: **Seran vàlides totes les fortaleces que els alumnes considerin oportunes.**

Altruisme	Esforç
Ajuda mútua	Il·lusió
Empatia	Col·laboració
Sacrifici	Atreviment
Equilibri emocional	Respecte a les normes

Vols afegir-ne alguna més?

Sí, sempre que sigui considerada una fortalesa i no estigui dins de la llista anterior. Per exemple, valentia.

Podries trobar a classe un grup que reuneixi totes les fortaleces anteriors?

Sí, per això és molt important focalitzar més l'atenció en les fortaleces dels companys que en les limitacions.

Títol	Fumar (víctima puntual)
Context	Pati.
Desenvolupament del conflicte	El Carles t'ofereix fumar a l'hora del pati. Mai no has provat el tabac.
Diàleg	Carles: Et ve de gust fumar? A mi se'm posa molt bé quan estic nerviós pels exàmens.
Què sents?	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.
Eina	Hi dono la importància justa i em distrec amb altres coses (fent esport, pintant, escoltant música, tocant un instrument...).
Puntuació	100
Eina	Explico el que ha passat a un amic/adult o ho escric en el meu diari personal.
Puntuació	100
Eina	Demano ajuda al mediador o al tutor.
Puntuació	
Eina	Penso: No sap con n'és de perjudicial. Me'n ofereix perquè a ell li va bé, però a mi no m'agrada.
Puntuació	400
Eina	Hi busco una solució: li dic el que sento i el que en penso.
Puntuació	400
Resposta adequada	Tu: No, gràcies. Carles: Tens por? Tu: Potser relaxa en època d'exàmens, però prefereixo no fumar. Carles: No diguis ximpleries i prova-ho! Tu: No, no ho vull provar. Pots relaxar-te d'altres maneres. Carles: D'acord, tens raó. Potser ho deixaré.
Què sents?	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.
Resposta inadequada 1	Li dic de mala manera que fumar és perjudicial.
Per què no és adequada?	Les coses cal dir-les, però cal fer-ho bé.
Resposta inadequada 2	Fumo, encara que no em vingui de gust, només perquè no em digui res.
Per què no és adequada?	Tindrà el mateix problema en altres ocasions.
Resposta inadequada 3	Quan no s'ho esperi, li amagaré el que utilitzi per fumar.
Per què no és adequada?	Creus que aquesta és la millor solució?

Autoavaluació final del Quadern de l'alumne

Es presenta un qüestionari per a l'autoavaluació de l'alumne.

Es realitza un cop acabats els conflictes del videojoc i el *Quadern de l'alumne*; per exemple, en una sessió de tutoria (una hora aproximadament) del tercer trimestre.

Per a aquesta autoavaluació es fan servir unes frases incompletes, que tenen la finalitat de fer reflexionar l'alumne sobre la seva evolució i aprenentatge i cap a les competències emocionals.

Després de fer l'autoavaluació de l'alumne, es recomana fer una valoració conjunta amb la classe. Aquesta avaluació l'haurà de fer tot grup; per exemple, a través d'una roda d'opinions en què no predomini cap parla ni es privilegi cap veu, i que estigui més enfocada a detectar moments feliços i creixements personals o superacions dels alumnes.

Cal tenir present a l'hora d'avaluar respostes amb opinions d'alumnes que totes les que facin referència a valors i sentiments no es podran qualificar, són opinions i reflexions personals. Sempre caldrà interpretar i valorar les respostes intentant comprendre el punt de vista de l'alumne.

Autoavaluació final videojoc *Happy 12-16* + *Quadern de l'alumne*

Generals
1. Abans no era capaç de... Ara, en canvi...
2. M'ha sorprès...
3. He descobert...
4. M'agradaria saber-ne més de...
5. Conèixer la Declaració dels Drets Humans és útil per a...
Competència I: Consciència emocional
6. Quan m'enfado...
7. He après de la roda de les emocions...
Competència II: Regulació emocional
8. He après de les estratègies de regulació...
9. La meva estratègia favorita és...
Competència III: Autonomia emocional
10. Em considero una persona...
11. En un grup, puc aportar...
12. Els meus companys pensen de mi que...
13. L'autoconcepte és dinàmic, és a dir, va canviant, perquè... I per tenir l'autoestima equilibrada, he de...
Competència IV: Competència social
14. Jo espero dels meus companys...
15. Posar-me al lloc de l'altre m'ajuda a...
16. Quan veig un conflicte entre companys i penso "si em passes a mi...", em predisposa a realitzar accions...

17. La resposta assertiva NEMO em facilita...

18. Dir NO és molt saludable quan...

19. Penso que és important prevenir els conflictes perquè...

20. He après que afrontar-los de forma positiva em permet...

Competència V: Competència per a la vida i el benestar

21. Quan veig una injustícia he après...

22. He après que les conseqüències dels meus actes...

23. Em sento agraït i afortunat per...

ANNEXOS

Nota bibliogràfica

Aquest Quadern de l'Alumne i Guia Didàctica és la continuació del llibre:

Filella, G. (2014). *Aprendre a conviure*. Barcelona: Barcanova.

Servei científicotècnic

El Servei Millora de la Convivència als Centres Educatius és un servei d'assessorament als centres educatius, tant de Primària com de Secundària, en matèria de convivència i prevenció de conflictes. Té l'objectiu de millorar el clima social i el benestar de tots els agents implicats.

Els objectius generals del servei són:

- Assessorar els centres educatius en matèria de millora de la convivència al centre educatiu.
- Analitzar, implementar i avaluar els recursos per a la millora de la convivència al centre.
- Facilitar eines i recursos per resoldre conflictes de manera assertiva en el grup d'iguals.
- Oferir formació a docents en matèria d'educació emocional i convivència escolar.
- Oferir assessorament i conscienciació a les famílies en matèria de convivència.

Més informació: <http://www.udl.cat/ca/recercaNew/Serveis-Cientific-Tecnics/>

Hom diu que per educar un nen es necessita tota una tribu. Benvolgut docent, per elaborar aquest quadern també ha estat necessària la implicació i la col·laboració de tot un equip multidisciplinari, creient acèrrim de la necessitat del benestar emocional per a la millora de la convivència en l'àmbit escolar i social.

Dipositem a les teves mans una eina per abordar l'àrdua tasca de millorar, en la mesura del possible, les relacions humanes en situació de conflicte.

Fer del conflicte una oportunitat de creixement, enriquiment, sensibilitat, acord i comprensió dependrà d'una regulació emocional, d'una empatia i de voler seguir millorant dia a dia, vivència rere vivència, experiència rere experiència, acord rere acord.

Esperem que sigui un recurs d'utilitat i d'enriquiment personal i/o professional.