



HAPPY
8-12

**GUIA
DIDÀCTICA**

**Gemma Filella
Laura Gasol
Pilar Rueda**

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

Filella Guiu, Gemma

Happy 8-12 : guia didàctica/ Gemma Filella, Laura Gasol, Pilar Rueda.

Lleida : Edicions de la Universitat de Lleida, 2018. – 105 pàgines ; 29,7 cm. ISBN 978-84-9144-031-1 (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

© Dels textos: les autores

Disseny gràfic i maquetació: Edicions i Publicacions de la UdL

Captures de pantalla: Kaneda Games, SL

ISBN: 978-84-9144-031-4

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 dels conflictes	24
La Mercè i el seu aniversari	27
Mentides	30
Burla	33
Amic de menjador	36
Aquesta és la meva bossa	39
Secrets a cau d'orella	42
Parelles d'autobús	45
El Joan i les seves ulleres	48
Sense postres	51
Deures	54
Dumbo	57
Aigua al plat	60
Per fi un NO	63
Partit de futbol	66
Partida d'escacs	69
Futbol i el Ramon	72
Mural fi de curs	75
Passar comptes	78
Gordi	81
La meva mare i jo	84
Quin entrepà més bo!	87
No he copiat	90
Cromos i corda de saltar	93
Cedir amb intel·ligència emocional	96
Taules de menjador	99
Autoavaluació final del "Quadern de l'alumne 8-12"	102
Annexos	104

PRESENTACIÓ

El programa *Happy 8-12* desenvolupa les competències emocionals enfocades a la resolució assertiva dels conflictes a l'aula. Aquest programa consta de:

Guia didàctica

És l'eina bàsica per al docent. Aquesta guia 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, exemples del desenvolupament d'un conflicte i la 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 8-12* (inici, desenvolupament i final)
 - 2.1. Orientacions metodològiques bàsiques
 - 2.2. Activitat prèvia: esquema-model per treballar la consciència emocional
3. Solucionari: solucions *Quadern de l'alumne* i taules dels conflictes

"Quadern de l'alumne"

El *Quadern de l'alumne* és l'eina complementària del videojoc de l'alumne. La seva finalitat és 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.

Per a cada conflicte, s'hi troben tres tipologies d'activitats:

- "Diari emocional": té la finalitat de retornar l'alumne al conflicte del videojoc.
- "Practica": té la finalitat de potenciar el "saber fer".
- "És el teu torn": té la finalitat de treballar el "saber ser i estar".

En total, es proposen setanta-cinc activitats.

Videojoc *Happy 8-12*

És el contingut-eix del programa *Happy 8-12* per a l'aprenentatge de la regulació emocional i la resolució assertiva dels conflictes. S'hi accedeix a través de la web http://www.emotionalgames.com/happy8_12/game/Ensenyament/Setup.exe, amb el corresponent codi d'accés.

Aclariment lingüístic

Cada vegada que apareixen les paraules professors, tutors, mestres, pares, fills, germans i alumnes, mediadors s'entén que es fa referència als dos sexes indistintament.

1. Manual del videojoc

Introducció

El videojoc *Happy 8-12* és una eina que ajuda els professors a educar les emocions 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.

Actualment hi ha consens a l'hora d'assenyalar que moltes de les agressions dels infants als seus iguals no es deuen a 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 defensa, la passiva i la fugida, que es poden considerar adequades en determinades situacions atesa la 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 creus 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 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 emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar**. En concret, les estratègies de regulació emocional proposades parteixen del model de James Gross, que n'assenyala tres de regulació: canvi d'atenció, reavaluació cognitiva i canvi de situació.

Objectius

Objectiu general del videojoc:

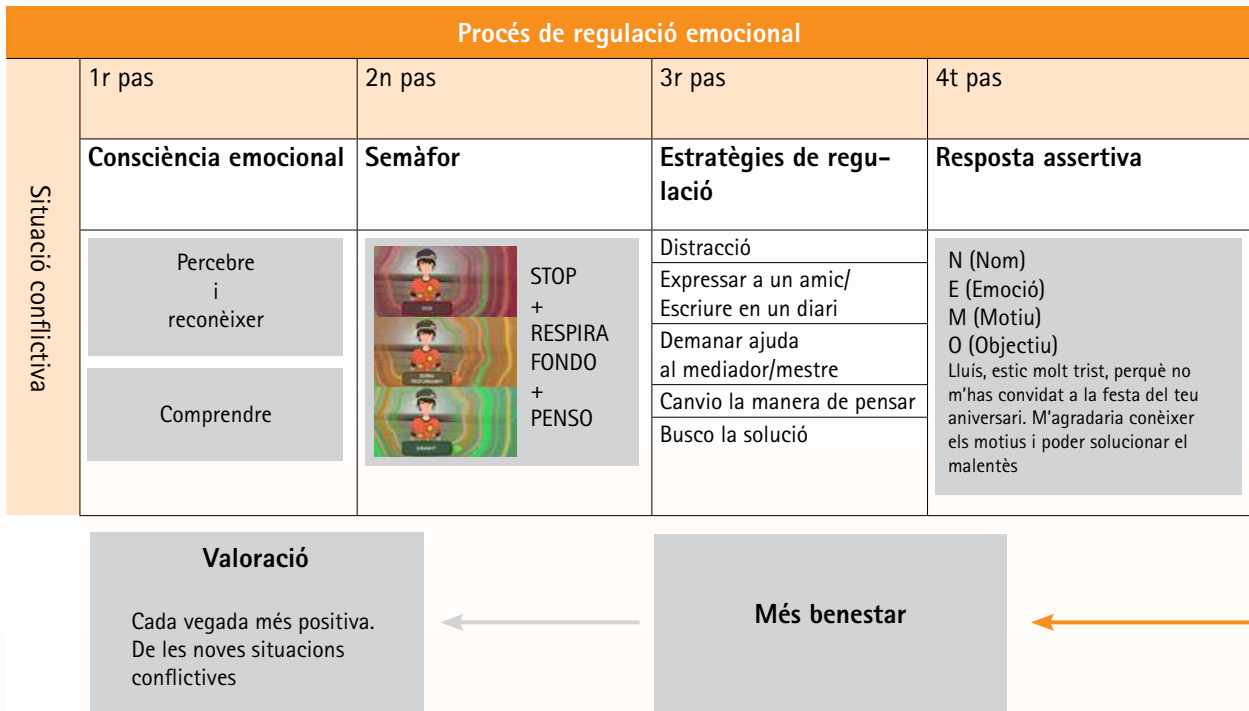
Entrenar les competències emocionals per prevenir i reduir el nombre de conflictes, disminuir l'ansietat de l'alumnat, millorar el clima de centre, el rendiment acadèmic i prevenir l'assetjament escolar.

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 dues parts: la primera recull els conflictes que sorgeixen al centre educatiu i la segona els que es donen a casa entre els germans. El procés que se segueix per a la resolució de les situacions conflictives és el següent:



Exemple de desenvolupament d'un conflicte



Personatge

Abans de començar, se selecciona el personatge. El videojoc presenta dues possibilitats d'elecció del sexe.





Apareixen els conflictes al minimapa. Hi ha dues possibilitat d'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 a la imatge dels peus: 



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



Un cop llegit el diàleg que desenvolupa el conflicte, cal preguntar-se: "Quines emocions sents en llegir el conflicte?". Es poden marcar 9 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 dóna 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).

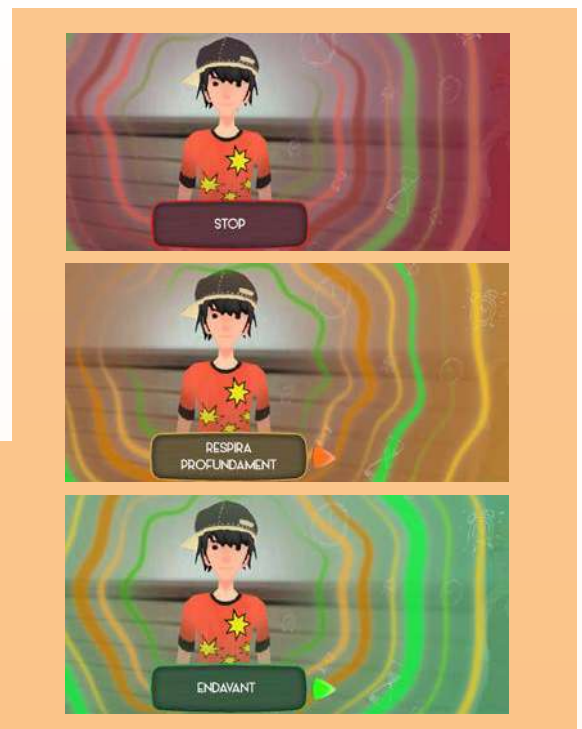
El semàfor serveix per parar i disposar de temps, el que anomenem distanciament temporal. Aquest temps és imprescindible perquè la intensitat emocional disminueixi. Algunes persones utilitzen, a més de la correcta respiració, la relaxació, la visualització i/o l'atenció plena o *mindfulness*. És evident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

Com s'ha d'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 hakis 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 es 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 música...)	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 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, tutor, pares	Aquesta eina és una forma de demandar 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, tot i 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 sent amb convicció i sense amenaces.
2. Una de passiva: no es defensa 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 = Emocions 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 (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 no sap multiplicar (4t curs d'Educació Primària):

Resposta assertiva de la Maria:

N = Laura

E = M'he disgustat

M = Perquè m'has dit que no sé multiplicar

O = M'agradaria que no m'ho diguessis més, perquè tu saps que Sí que ho sé fer.

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.

Un cop seleccionada la resposta adequada, es torna a preguntar què sent i s'ha de prémer sobre 8 possibles emocions positives (totes són vàlides, es poden escollir les que es vulguin i no donen punts). Aquesta fase del videojoc té com a objectiu millorar el benestar personal, que, de retruc, beneficia el benestar social, és a dir, la cinquena competència emocional (competències per a la vida i el benestar).

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 una resposta més adequada i adaptativa al conflicte.



Avaluació

Els punts resultants indicaran el nivell d'aprenentatge:

- Marcador: indica els punts obtinguts en les estratègies de regulació i assertivitat. El màxim són 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).

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 frase següent: Aquí ens relacionem així + imatge 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 bé condicionat a algun esdeveniment viscut en el centre/aula.
- 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 bé un altre company els que juguin amb el videojoc. Si es dona el cas que cap alumne vol explicar una situació, es començarà directament amb el conflicte del videojoc.

Jugar a *Happy 8-12*: durant el joc, el rol del mestre és el de guia i dinamitzador, en què haurà de cercar 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 agrdeix, 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 escollir-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 voluntaris, mitjançant la tècnica del *roleplaying*, 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 diguin a la seva manera, sempre que sigui l'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 al 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 alumnes el procés per respondre assertivament als conflictes sempre que sigui possible. En cas que no tinguin prou clar que l'altre pugui respondre de forma correcta, és millor no dir res i esperar un altre moment 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 burla de broma. Quan fem una broma, riem tots, quan fem una burla, sols riuen uns quants.

CONCLUSIÓ: NO es pot acceptar cap tipus de maltractament. Hem d'apostar per la tolerància zero a les conductes agressives.

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

És obligatori que un nen pateixi a l'escola? No és millor que els nens siguin feliços i s'ho passin bé?

El 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 així solucionar els conflictes. També els observadors poden animar l'agressor a mantenir el seu rol. És obvi que el professor ha de potenciar que els observadors retirin el suport a l'agressor, que 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.

Models de situacions consecutives per treballar:

- Mestre: si ens robessin el cotxe, estaria malament avisar la policia?
- Nen: no.
- Mestre: si veiem que fan patir els altres, hem de demanar ajuda a un adult.

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

Sovint, amb el suport del grup, fan coses que sols no farien. Són valents? Un altre tema que no es pot oblidar en aquest apartat és que aquestes conductes són pròpies d'ambdós sexes.

Conclusió: No podem deixar sol l'agressor, però ha de deixar d'actuar agressivament.

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 para treballar la consciència emocional:

Introducció

La consciència emocional és la primera competència emocional desenvolupada pel GROU (2007), i és important que es desenvolupi prèviament a *Happy 8-12* perquè facilita l'adquisició de vocabulari emocional i s'identifiquin 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 abans d'iniciar el videojoc *Happy 8-12*.

Objectius didàctics

- Identificar les emocions bàsiques i adonar-se de la importància que tenen per entendre's un mateix i entendre els altres.
- Comprendre el conte *El rei i el seu falcó*.
- Identificar les emocions que sent el rei.
- Comprendre i validar les emocions del rei.
- Implicar-se empàticament en la situació que viu el rei.
- Reflexionar sobre l'actuació del rei i cercar altres alternatives (pensament alternatiu).
- Identificar situacions en què l'alumnat hagi sentit altres emocions que li hagin generat malestar.

Continguts

- Presa de consciència de les emocions.
- Identificar emocions.
- Comprensió i validació de les emocions dels altres.
- Identificació de la interacció entre emoció, pensament i acció.

Competència emocional

* La consciència emocional.

Contribució a les altres competències del currículum

- C. Autonomia i iniciativa personal: conèixer i identificar les emocions al propi cos (el 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.
- C. Lingüística: conèixer les emocions permetrà conceptualitzar-les i expressar el que sent i pensa de manera ajustada als altres.

Desenvolupament de les sessions

1a sessió de tutoria

Primers 20 minuts:

Visualització i descripció d'imatges (diàleg en gran grup), en què es poden reconèixer les emocions que senten les persones.

A partir d'aquí:

Explicació del significat de la consciència emocional i microcompetències.

Els 20 minuts següents:

Explicació de les emocions bàsiques (negatives, positives, ambigües i estètiques).

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 en algun amic o familiar sentir aquesta mateixa emoció? Sí, als meus pares.

* Les respostes seran vàlides sempre que estiguin ben argumentades. O fer representació (en petit grup) de situacions en què es mostren les diferents emocions.

Recursos per a la 1a sessió de tutoria

Recull d'imatges (situacions emocionals).

Per exemple: nens discutint, rient, plorant, cantant, etc...

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.

Informació complementària per al docent:

És convenient destacar que les emocions tenen tres tipus de components: *fisiològic* (canvis corporals), *cognitiu* (pensaments) i *comportamental* (conducta).

Des del punt de vista psicofisiològic, podem afirmar que les emocions generen uns canvis corporals involuntaris. Per exemple, quan algú ha d'interpretar una obra de teatre davant d'un gran nombre de persones, l'emoció més característica que ens envaeix és la por. Aquesta mena d'emoció, com totes les altres, desperta en nosaltres un tipus de simptomatologia característica. Les mans ens comencen a suar, percebem una gran opressió al pit (o el que col·loquialment es coneix com un nus a la gola) i de sobte sembla que hem oblidat el guió de l'obra perquè som incapaços de recordar les frases que prèviament havíem memoritzat. Aquest tipus de reaccions físiques davant d'una emoció determinada, com, per exemple, la por, són les respostes físiques que el nostre cos experimenta a partir d'aquesta emoció.

Un altre dels sistemes que es veuen implicats en l'experimentació d'una emoció en concret és el cognitiu, que fa referència a la presa de consciència de les emocions que sentim i als pensaments que es desencadenen quan experimentem aquestes emocions. En el cas que estàvem relatant, és fàcil que davant la por escènica hom pensi que no podrà seguir el guió de manera coherent i que per culpa seva l'obra serà un desastre. Aquesta mena de pensaments poden fer augmentar la intensitat d'aquesta emoció i, per tant, implicar una retroalimentació entre el tipus de pensament i el procés emocional.

Dit d'una altra manera, els estudis neurocientífics ens demostren que experimentar uns tipus de pensaments moltes vegades implica uns patrons d'activitat neuronal determinada i, per tant, de mica en mica l'experiència emocional davant un tipus de situacions determinades condicionarà el nostre pensament, i aquest anirà configurant, al seu torn, els processos emocionals que experimentem.

Així doncs, l'experiència i els records de situacions passades implicaran que nosaltres experimentem una determinada emoció davant d'una situació concreta. A la vegada, el fet d'experimentar aquesta emoció implicarà també un tipus de pensaments concrets. És per això que diem que és un procés de retroalimentació.

Els processos emocionals impliquen processos cognitius i els processos cognitius impliquen també processos emocionals. Finalment, hem d'esmentar que en els processos emocionals també hi intervé el sistema conductual, que al capdavant és el més fàcil d'observar perquè és la resposta que desencadenem davant de l'experimentació de l'emoció, ja que l'emoció predisposa a l'acció. Si en aquest moment en concret hem de sortir a l'escenari a actuar davant el públic i, com hem comentat, ens envaeix una gran sensació de por, és probable que les meves primeres paraules s'escoltin entretallades i em situï a l'escenari amb gran rigidesa, sense fer cap gest, i fins i tot pugui decidir no actuar.

Però si ens aturem a pensar en la quantitat de persones que surten a l'escenari cada dia, podem deduir que no tots han d'experimentar por davant d'aquesta situació, o almenys no amb la mateixa intensitat, i fins i tot amb unes respostes físiques diferents. Els fenòmens emocionals tenen, per tant, algunes característiques o patrons similars de comportament; no obstant això, també presenten especificitats individuals en cada un de nosaltres. Un grup de persones davant d'una mateixa situació (sigui quina sigui) no reaccionaria de la mateixa manera, ja que la resposta emocional depèn de la biologia de cada persona, de la vida que ha tingut i de les experiències que ha viscut, encara que la situació que genera l'emoció sigui la mateixa.

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 per una 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 quin 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 8-12*.

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 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 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 dona 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.

Primers 15 minuts:

El mestre llegeix en veu alta el conte *El rei i el seu falcó*.

Els 10 minuts següents:

A partir del conte, i en gran grup, es formulen les preguntes següents:

- Quina emoció va sentir el rei? Ràbia, ira.
- La pot sentir tothom? Sí.
- On es forma? On la sents? (exemple: a l'estómac, a les mans...).
- Què fan les persones quan les senten? (fan mal, s'enfaden, criden, es barallen...).
- Què està pensant el rei mentre el falcó li pren el bol?
- És normal sentir-la? Sí.
- És bo sentir-la? Sí, però no gaire temps.
- És una emoció agradable o desagradable? Desagradable.
- Explica quan et sents així (per exemple, en perdre un partit, suspendre un examen, quan m'enfado amb algú...).

Els propers 15 minuts

Fes un petit redactat, o dibuix (o les dues coses), que porti 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:

- Conte: "El rei i el seu falcó"

Genghis Khan (1162–1227) era al capdavant de l'imperi Mongol, que s'estenia des de l'est d'Europa fins al mar del Japó. Amb el seu exèrcit va arribar a la Xina i a Pèrsia, i va conquerir-hi moltes terres.

Arreu on anava, els homes deien que des d'Alexandre Magne no havia existit un rei com ell.

Un matí, quan descansava de les batalles, va sortir a cavalcar pels boscos acompanyat de molts amics. Cavalcaven jovialment, equipats amb els arcs i les fletxes, i els criats els seguien amb els gossos. Era una alegre partida de caça. Els crits i les rialles ressonaven arreu perquè esperaven caçar moltes preses. Al canell, el rei hi duia el seu falcó favorit, ja que aleshores els falcons s'ensinistraven per a la caça. Aquests, quan sentien una ordre de l'amo, iniciaven el vol i buscaven les preses des de l'aire. Si veien un cérvol o un conill, s'hi llançaven al damunt amb la rapidesa d'una fletxa. Tot el dia Genghis Khan i els seus caçadors van travessar el bosc, però no van trobar tants animals com esperaven. Es va fer fosc i van tornar a casa. El rei cavalcava sovint pels boscos i en coneixia totes les senderes. Així, mentre la resta de la partida prenia el camí més curt, ell en va triar un de més llarg que anava per una vall entre muntanyes. Com que havia estat un dia calorós, el rei tenia set. D'altra banda, el seu falcó favorit havia marxat volant i trobaria, sens dubte, el camí per tornar a casa.

El rei cavalcava a poc a poc i recordava que una vegada havia vist una deu d'aigües clares prop d'aquella sendera. Tant de bo pogués trobar-la ara! Però els tòrrids dies d'estiu havien assecat totes les deus de la muntanya. Per fi va veure com degotava aigua d'una roca, i sabia que hi havia una deu més amunt. En la temporada de pluges, sempre baixava per allí un riu molt cabalós, encara que ara duia poca aigua. El rei va baixar del cavall i va agafar un bol de plata de la motxilla per recollir les gotes que queien amb lentitud. Tardava molt a omplir-se, i el rei tenia tanta set que amb prou feines podia esperar. Quan el bol es va omplir, se'l va atansar als llavis i en va beure l'aigua. De sobte va sentir un xiuxiueig a l'aire, li van prendre el bol de les mans i l'aigua es va vessar. El rei va alçar la vista per veure qui havia estat: era el seu falcó.

El falcó volava lliurement fins que es va posar damunt les roques, a la vora de la deu. El rei va recollir el bol de terra i el va omplir de nou. Aquesta vegada, però, no va esperar tant temps: quan el bol va estar mig ple se'l va atansar als llavis. Tot just ho va intentar que el falcó s'hi va llançar a sobre i l'hi va tornar a prendre de les mans.

El rei es va començar a enfadar. Ho va intentar de nou i per tercera vegada el falcó li va impedir de beure. Aleshores sí que el rei es va enfadar moltíssim. I li va cridar: "Com t'atreveixes a actuar així? Si et tingués a les mans, t'escanyaria!".

El rei va omplir el bol encara una darrera vegada, però abans d'intentar beure, va desembeinar l'espasa: "Amic falcó, aquesta serà l'última vegada." Tot just havia pronunciat aquestes paraules que el falcó va descendir i li va arrabassar de nou el bol de la mà. Però aquest cop el rei l'estava esperant. Amb un moviment ràpid, va ferir l'au.

El pobre falcó va caure sagnant als peus del seu amo. "Ara tens el que et mereixes!", va dir Genghis Khan.

Però quan es va girar per agafar el bol, va descobrir que havia caigut al bell mig de dues pedres, i que no podia agafar-lo. "D'una manera o d'una altra, beuré aigua d'aquesta font", es va dir.

Va decidir enfilar-se per la forta costa que conduïa al lloc d'on degotava l'aigua. Era un ascens molt dur i com més pujava, més set tenia. Per fi hi va arribar. Allà hi havia, efectivament, un toll d'aigua. Però, què hi havia al toll? Una enorme serp morta, de l'espècie més verinosa que existia. El rei es va quedar parat. Va oblidar la set i va pensar només en el pobre ocell mort. "El falcó m'ha salvat la vida! I com l'hi he pagat? Era el meu millor amic i l'he matat!". Va baixar la costa. Va prendre suaument l'ocell i se'l va posar damunt l'espatlla. Després va muntar a cavall i va tornar de pressa pensant:

"Avui he après una lliçó: mai no hem d'actuar quan sentim ira."

Activitats d'avaluació consciència emocional

Contesta les preguntes següents:

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

- Què sents en aquesta situació? Què penses? Què fas?
- El que fas et fa sentir millor?
- Podries fer altres coses per sentir-te més bé en aquesta situació?

"Entres a classe després del pati i descobreixes que un company t'està ratllant l'agenda"

- Què sents en aquesta situació? Què penses? Què fas?
- El que fas et fa sentir millor?
- Podries fer altres coses per sentir-te més bé en aquesta situació?

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

En aquest apartat, s'adjunten totes i cada una de les activitats del *Quadern de l'alumne* solucionades, a més de les taules descriptives dels vint-i-cinc conflictes amb les puntuacions i les respostes.

Distribució de les situacions conflictives

	Part 1	Part 2
Dilluns	La Mercè i el seu aniversari Mentides Burla Amic de menjador	Aquesta és la meva bossa
Dimarts	Secrets a cau d'orella Parelles d'autobús El Joan i les seves ulleres Sense postres	Deures
Dimecres	Dumbo Aigua al plat Per fi un NO Partit de futbol	Partit d'escacs
Dijous	Futbol i el Ramon Mural fi de curs Passar comptes Gordi	La meva mare i jo
Divendres	Quin entrepà més bo No he copiat Cromos i corda de saltar Cedir amb intel·ligència emocional Taules de menjador	

Llegenda

- AP: Agressor puntual / AR: Agressor recurrent
- VP: Victima puntual / VR: Victima recurrent
- OP: Observador puntual / OR: Observador recurrent

Descripció de conflictes

Espai	Títol	Tipus	Clau	Finalitat de la sessió
				En totes les sessions, l'objectiu principal és practicar el procés de resolució de conflictes de manera assertiva en les seves quatre fases. Tot i que també es poden treballar altres conceptes, com els que es presenten a continuació o els que es creguin necessaris per al grup-classe.
Pati	La Mercè i el seu aniversari	AP	Ressentiment	Aprendre a perdonar.
Pati	Mentides	VP	Mentir	Prendre consciència que l'amistat és un gran valor i que s'ha de cuidar cada dia. Mentir repercuteix en les relacions humanes.
Pati	Burla	OR	Superació personal	Ajudar a vèncer la por d'expressar el que se sent i es pensa davant d'una situació injusta.
Pati	Amic de menjador	VP	Frustració	Saber gestionar una frustració.
Casa	Aquesta és la meva bossa	VP	Suposició	Comprendre que les suposicions poden tenir conseqüències negatives i poden arribar a generar nous conflictes.
Biblioteca	Secrets a cau d'orella	VP	Malentès	Saber que no aclarir un malentès genera un conflicte.
Pati	Parelles d'autobús	AP	Acord guanyar-guanyar	Aprendre com arribar a un acord guanyar-guanyar.
Pati	El Joan i les seves ulleres	OR	Compassió	Desenvolupar la compassió.
Menjador	Sense postres	VR	Robar	Comprendre la regla d'or: "No has de fer als altres el que no t'agrada que et facin a tu."
Casa	Deures	VP	Control de la immediatesa	Aprendre a esperar i retardar la recompensa.
Pati	Dumbo	AR	Burles vs. broma	Distingir entre broma i burla.
Pati	Aigua al plat	OR	Sort	Prendre consciència de la necessitat d'implicar-se en una situació injusta.
Pati	Per fi un NO	VR	Autoestima equilibrada	Saber expressar el teu propi criteri sense por.
Menjador	Partit de futbol	VP	Confiança en un mateix	Distingir entre sort i esforç.

Casa	Partida d'escacs	VP	Perdre i guanyar	Acceptar la derrota i gaudir de la victòria amb humilitat.
Pati	El futbol i el Ramon	AR	<i>Bullying</i>	Reconèixer una situació de <i>bullying</i> i saber actuar-hi en conseqüència.
Aula-escola	Mural de fi de curs	AP	Treball en equip	Aprendre a treballar en equip.
Pati	Passar comptes	OP	Demandar ajuda	Reconèixer les pròpies limitacions i saber demandar ajuda.
Menjador	Gordi	AR	Menyspreu	Diferenciar entre "ser" i "estar".
Casa	La meva mare i jo	VP	Responsabilitat	Potenciar la responsabilitat.
Pati	Quin entrepà més bo	AR	Acusació falsa	Valorar les conseqüències d'una acusació falsa.
Pati	No he copiat	VP	Xantatge	Ser conscient d'una situació de xantatge i aprendre el procés que ajudi a no sotmetre's al xantatge.
Pati	Cromos i corda de saltar	VP	Cedir	Aprendre a cedir com a mostra d'adaptació i negociació.
Pati	Cedir amb IE	VR	Por	Potenciar l'empatia.
Menjador	Taules de menjador	VR	Companyonia	Reconèixer les qualitats d'un bon company de treball.

Recomanacions per tipologies d'activitat del solucionari 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: "Estimat diari". Té la finalitat de connectar l'alumne amb l'experiència del videojoc *Happy 8-12*. Per a això, cada situació conflictiva conté en el *Quadern de l'alumne* un diari en el qual el protagonista del conflicte explica com se sent i com s'ha fet la reestructuració cognitiva per resoldre el conflicte. El diari ofereix la possibilitat de treballar el llenguatge intern i així assolir abans la reestructuració cognitiva.

Tipologia II: "Practica". 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: "És el teu torn". 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. A més, també els ajuda a fer-los conscients de la satisfacció que poden experimentar en donar respostes assertives.

LA MERCÈ I EL SEU ANIVERSARI

Estimat diari, avui és.....

M'agradaria molt explicar les aventures d'avui.

La Mercè s'ha assabentat que dissabte que ve celebren el meu aniversari i no l'he convidada. Realment, no he volgut convidar-la perquè ella no em va convidar pel seu.

Sé que no és una bona solució, per això, després de posar-me al seu lloc i de parlar amb la Xing, m'he adonat que el millor que puc fer és parlar amb la Mercè per disculpar-me i convidar-la a la festa del meu aniversari

Quin descans!!! Què bé si haguéssim parlat abans!!! Ella m'ha confessat que no em va convidar perquè abans no érem tan amigues com ara.

He estat molt valenta perquè he parlat amb ella i així he evitat un conflicte més gran.

Que contenta estic amb mi mateixa!!

Resol aquest últim paràgraf perquè sigui comprensible i sabràs com se sent la protagonista de la història.

Solució: He estat molt valenta perquè he parlat amb ella i així he evitat un conflicte més gran.

Què contenta estic amb mi mateixa!!

PRACTICA

Benvingut!!!

Estàs preparat/da? Ets a punt d'entrar en els teus records...

Cal, doncs, que pensis en algun moment de la teva vida en què vas sentir ressentiment cap a algú.

Agafa un gomet i posa-te'l al canell esquerre o fes-t'hi un senyal. Aquest gomet o senyal és el ressentiment (és el resultat d'un enuig no resolt. El ressentiment pot arribar a augmentar amb el temps).

Així, hauràs de pensar tot el que t'agradaria dir-li a aquella persona de manera assertiva.

Escriu el que li diries:

Has de tenir en compte els següents principis:

- Com se sent.
- Fer referència al conflicte que va tenir.
- Expressar disculpes o perdonar.

Quan vegis que estàs preparat per fer el pas, pots dir-li o llegir-li amb una carta o una nota.

A partir d'ara, pots treure't el gomet. Ressentiment resolt.

ÉS EL TEU TORN

Vas pel carrer i veus a la vorera de davant el teu amic amb un altre company de classe. El saludes amb molt d'entusiasme i alegria. Però ell no et saluda.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



Quines emocions senti ara? Pots marcar més d'una.

Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.



Vermell: stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

És millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.



Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.



Escriu com soluciones assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

Mercè, em sento avergonyida per no haver-te convidat abans a la festa del meu aniversari. Ho sento molt, m'agradaria que vinguessis.

La Mercè i el seu aniversari		
Agressor puntual		
Descripció	Tu no has convidat a la Mercè al teu aniversari perquè ella tampoc et va convidar a tu.	
Espai	El pati.	
Conversa	Mercè: Què feu aquest dissabte? Tu: Celebrem el meu aniversari Mercè: Quin morro. A mi no m'hi has convidat.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...)	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "És normal que se senti enfadada perquè no l'he convidat. A mi també em passaria.	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li demanaré disculpes i la convidaré.	400
Resposta assertiva	Tu: Tu tampoc em vas convidar a mi. Mercedes: Clar... perquè abans no érem tan amigues com ara. Tu: Com que no? Per mi sempre has estat molt bona amiga. Mercè: La veritat es que m' agradaria anar al teu aniversari. Tu: Sí, oblidem les coses del passat i comencem de nou. Mercè: Bé, moltes gràcies.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No li dic res.	Segurament ja no sereu tan amigues.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic que no la vull convidar.	Aquesta és una resposta molt agressiva i sou amigues...
Resposta inadequada 3 Justificació	La convido amb la condició que em regali el que jo vull.	Això és fer xantatge.
Glossari	Ressentiment: és el resultat d'un enuig no resolt. Té la peculiaritat que augmenta amb el temps.	
Finalitat	Els alumnes han de ser conscients que el procés de resolució d'un conflicte té quatre fases: Consciència emocional Semàfor (stop i respiració) Eines (estratègies de regulació) Resposta (acció assertiva i adequada)	

MENTIDES

Ordena els paràgrafs següents perquè tingui sentit el text:

Estimat diari, avui és

- 1 He d'explicar una cosa molt important. La Núria és la meva millor amiga. Fa dies que menteix molt!!! I em fa ràbia. Per què deu mentir tant?
- 2 Avui m'ha dit que els seus pares tenen moltíssims diners i aniran de vacances a París a fer un creuer pel Mediterrani.
- 5 Encara sort que sembla que ho ha entès, m'ha donat les gràcies i m'ha dit que m'estima molt.
- 4 Però a mi no m'importa on vagi de vacances i si té diners o no! Jo l'estimo molt per com és: simpàtica, bona, afectuosa, estudiantina... I així li he dit.
- 6 M'he sentit molt alleujada en fer-li veure que les mentides no van enlloc.
- 3 Sé que ella m'està mentint, perquè els seus pares i els meus són molt amics i aquest any diuen que van a la platja. Possiblement menteixi perquè se sent insegura i vol aconseguir així l'amistat.

PRACTICA

De què té por la Núria?

Ara, descobreix les pors que s'amaguen darrere d'aquestes mentides:

Situació	Por de...
La Maria t'explica que ella té poders màgics.	La Maria té por que la rebutgin.
Heu quedat a les cinc a la plaça i el Joan arriba molt tard. Diu que ha hagut d'arreglar la seva habitació.	El Joan té por que si diu la veritat (que s'ha adormit) es riguin d'ell.
El Pere fa el pallaso a classe.	El Pere té por de no ser el protagonista. Li agrada fer-se el graciós.
El Robert fa veure que passa de tot.	El Robert té por de ser rebutjat i es fa el valent, "passa de tot".
El Xavier es porta malament a classe.	El Xavier no respecta els seus companys ni el professor. Vol cridar l'atenció!

SI ALGUNA VEGADA ET TROBES EN UNA SITUACIÓ SEMBLANT, EXPRESSA EL QUE SENTIS I PENSES D'UNA MANERA ASSERTIVA!

ÉS EL TEU TORN

Assenyala la resposta passiva:

Li dic que si torna a dir mentides no seré la seva amiga mai més.	
Li dic que està mentint.	
No dic res, ja se n'adonarà ella sola, que no s'han de dir mentides.	X

**PER QUÈ LA
PASSIVA NO ÉS
LA RESPOSTA
CORRECTA?**

**PERQUÈ AMB LA RESPOSTA
PASSIVA NO EXPRESSES LA TEVA
OPINIÓ I NO LI DIUS A L'ALTRA
PERSONA EL QUE SENTES I
PENSES I L'ALTRA PERSONA NO
APRÈN.**

Mentides		
Víctima puntual		
Descripció	La Núria és una nena que diu mentides per tenir amigues.	
Espai	Pati.	
Conversa	Núria: Com que els meus pares tenen molts diners, aquest estiu aniré a París a fer un creuer pel Mediterrani.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...)	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Sé que és mentida i crec que només ho fa per tenir amigues."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li dic el que sento i penso sense amenaces.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Sí, sí... ja, primera mentida, París no toca al Mediterrani.</p> <p>Núria: Ui... , perdó, pel Sena.</p> <p>Tu: Sí, clar...</p> <p>Núria: Què passa? Per què em dius tot això? No puc fer viatges com tothom?</p> <p>Tu: Sí, però sempre dius mentides. Què et penses, que així tindràs més amics? Si jo t'estimo igual.</p> <p>Núria: Tens tota la raó. Gràcies.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res, ja se n'adonarà ella sola, que no cal dir mentides.	Les coses cal dir-les, si vols ajudar l'altre.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic que està mentint.	Segur que a la Núria li sabrà greu.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li dic que si torna a dir mentides no seré la seva amiga mai més.	És una amenaça.
Glossari	MENTIR: dir el que no és cert.	
Finalitat	Prendre consciència que l'amistat és un gran valor i s'ha de cuidar cada dia. Mentir pot repercutir negativament en les relacions humanes: distanciament, desconfiança, ruptura.	

BURLA

Algú ha esborrat paraules del text. Escriu-les.

comprendre -contenta - decidit - malament - protagonistes - sempre

Estimat diari, avui és

Aquest matí per fi he **decidit** dir a la Yara i la Maite que ja està bé de riure's **sempre** de la roba que porta la Clàudia.

Per fer-se importants es riuen d'ella. Saps? D'aquesta manera se senten més **protagonistes**, crec que tenen por de no ser-ho, oi?

En parlar amb ells del que pensava i sentia s'han adonat que la Clàudia ho estava passant **malament** de veritat.

Totes hem sortit guanyat, i la Clàudia perquè no haurà d'escoltar les seves rialletes. Elles dues han sabut posar-se al lloc de la Clàudia i **comprendre** el mal que li feien.

Estimat diari, sincerament, estic molt **contenta** perquè he vençut la por de dir el que fa temps volia dir i no podia.

Avui la Yara i la Maite han sabut el que és tenir empatia.

PRACTICA

Pensa en un company o companya de classe i escriu el que voldries que fes.

Exemple de solució: Jo, Pere, desitjo que la Laia canti una cançó davant de tothom.

Jo (el teu nom), **Pere**, desitjo que (nom amic) **la Laia**

ens (el que vulguis que faci) **canti una cançó**

.....

.....

davant de tothom.

Una vegada feta l'activitat, el docent la llegirà en veu alta i dirà el nom de l'autor de la nota que faci el que desitjava que fes l'altre.

REGLA D'OR

"No facis als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu"

ÉS EL TEU TORN...

Observes com la Yara i la Maite es riuen, com sempre, de la roba de la Clàudia

No has ajudat abans la Clàudia per por de...

De què tens por...? Assenyala el que penses		I ara..., converteix aquest pensament en positiu:
Que em rebutgin els amics	X	Pensament positiu: "Si fossin amics de veritat em tractarien amb respecte"
De quedar-me sol/a.	X	Pensament positiu: "Si els altres em rebutgen, buscaré altres amics que pensin com jo"
Que ara es burlin de mi	X	Pensament positiu: "No faré cas a les burles"
Que em peguin	X	Pensament positiu: "Demanaré l'ajuda de qui necessiti quan la necessiti, sense por..."
Que em facin el mateix que a la Clàudia	X	Pensament positiu: "No faré cas de les burles"

Com ajudaries la Clàudia?

Resposta model: Com que no vull que això passi més, parlaré amb els companys d'una forma assertiva. I si no fan cas, demanaré ajuda al tutor.

.....

.....

.....

.....

.....

Burla		
Observador recurrent		
Descripció	Observes com la Yara i la Maite es riuen, com sempre, de la roba de la Clàudia.	
Espai	Pati	
Conversa	Maite: Has vist quin vestit porta? Yara: Mira que és lleig! Deu ser de la seva rebesàvia.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...)	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Ho fan per fer-se les gracioses i no són conscients del mal que li estan fent a la Clàudia."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: els dic el que sento i penso sense amenaces i, si no em fan cas, demanaré ajuda al mediador o tutor.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: La Clàudia es vesteix com li agrada. Sempre us fiquen amb ella, ja n'hi ha prou!</p> <p>Yara: I a tu què t'importa! Si fa pena veure-la...</p> <p>Tu: Clar que m'importa, a mi no m'agradaria que m'ho fessin. No us adoneu que ho està passant malament?</p> <p>Yara: És una broma, no n'hi ha per a tant.</p> <p>Tu: No és una broma, és una burla i ja fa massa temps que dura. Si seguim així, demanaré ajuda al mestre.</p> <p>Yara: Bé, d'acord, ja parem.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res, ja se n'adonará ella sola, que no cal dir mentides.	És una resposta passiva i continuaran rient-se de la Clàudia.
Resposta inadequada 2 Justificació	Em burlo de la roba que porten la Yara i la Maite.	És una resposta agressiva que agreuja el conflicte.
Resposta inadequada 3 Justificació	M'ajunto amb elles i em ric també de la Clàudia.	Així no aprens a defensar les teves opinions, que són legítimes.
Glossari	Superació personal: desenvolupar les potencialitats, vèncer la por a fer un pas més.	
Finalitat	Es vol ajudar els joves a vèncer la por d'expressar el que se sent i es pensa davant d'una situació injusta. És a dir, la importància de saber empatitzar i així aconseguir la implicació.	

AMIC DE MENJADOR

Busca en la sopa de lletres les paraules que falten per llegir el diari i col·loca-les al seu lloc en el text.

Avui és.....

Ui! Avui el**Kamal**.....m'ha pres el lloc al menjador! No he pogut**seure**..... amb el meu millor**amic**.....! Ara ja estic molt**millor**..... perquè hem parlat.

Doncs resulta, estimat diari, que li he dit amb males**paraules**..... "aixeca't, que vull seure aquí! És clar, el Kamal, amb tot el seu**dret**....., m'ha dit que s'hi havia assegut ell primer. Té tota la**raó**.....!

Li he explicat que és el meu millor amic, que no ho sabia, i ja m'ha dit que demà respectaria l'espai, però que avui ja havia començat a dinar.

NO PASSA RES, ÉS NORMAL I HO**ENTENC**.....!!!

R	T	O	L	K	U	T	Ñ	W	W	AMIC
O	E	G	B	L	A	N	F	G	I	DRET
I	R	G	N	A	S	B	N	R	I	ENTENC
Ñ	D	C	I	M	K	G	V	H	G	KAMAL
S	U	T	P	A	R	E	S	M	I	MILLOR
O	E	I	H	K	V	E	U	P	S	PARAULES
Y	I	U	Q	Y	L	D	V	W	E	RAÓ
F	I	O	R	U	P	Z	T	N	E	SEURE
U	W	G	A	E	Y	Z	T	I	R	
K	S	R	U	G	Q	E	C	O	X	
P	A	A	J	E	N	P	L	D	Ñ	
P	H	K	J	C	C	L	N	A	R	
I	O	Y	X	Q	I	R	Z	T	A	
F	A	Y	K	M	M	G	Ñ	M	P	
V	R	U	P	N	A	N	G	L	S	

PRACTICA

Marca amb una X les expressions que diu la persona "que es fica amb els altres" i la "que busca excuses".

	Quan algú es fica amb els altres diu:	Quan algú busca excuses diu:
M'agradaria anar-hi, però em fa vergonya		X
He de fer els deures, però em fa mandra. Més tard		X
Si ets així, no arribaràs enlloc	X	
No aprovaràs mai	X	
Si no jugues amb nosaltres et farem fora del grup	X	
No et queda bé la roba que portes	X	
M'agradaria venir, però tinc una invitació més important		X

ÉS EL TEU TORN

Si et diuen:

- "No pots jugar amb nosaltres perquè no en saps"

Quina emoció sents?		Quines estratègies de regulació <i>Happy</i> faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia	X	Exemples: <ul style="list-style-type: none">• Distreure'm i no pensar-hi gaire.• Demanar ajuda.• Canviar la manera de pensar.• Explicar-ho a algú.• Etc.	Li dic el que sento i penso sense amenaces.
Por	X		
Tristesa	X		
Ansietat	X		
Vergonya	X		
Rebuig	X		
Sorpresa	X		

Resposta a "Quina emoció sents?": Pots marcar les que vulguis, totes són vàlides perquè totes són legítimes.

Amb una resposta agressiva pots perdre l'amistat del teu amic, estaràs de mal humor, et costarà concentrar-te...

Amic de menjador		
Víctima puntual		
Descripció	Arribes a la taula del menjador i el Kamal s'ha assegut al costat del teu amic.	
Espai	Menjador.	
Conversa	Tu: Aixeca't, que vull seure aquí. Kamal: He arribat jo primer.	
Emocions Inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Sé que és mentida i crec que només ho fa per tenir amics."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: els dic el que sento i penso sense amenaces i, si no em fan cas, demanaré ajuda al mediador o tutor.	400
Resposta assertiva	Tu: Em canvies el lloc? Kamal: No, ja he començat a menjar, ja t'he dit que he arribat primer! Tu: Però és el meu amic i sempre m'assec amb ell. Kamal: I què! Tu: Doncs que vull parlar amb ell... és el meu amic... Kamal: És que ja he començat a menjar, però tranquil, ara que ho sé, demà et deixaré lloc al seu costat.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	L'insulto.	És una resposta agressiva i si el Kamal s'enfada serà pitjor.
Resposta inadequada 2 Justificació	No dic ni faig res.	Si no dius res, el Kamal no sabrà on t'agrada seure.
Resposta inadequada 3 Justificació	No dic res però li ho faré pagar.	La venjança et portarà problemes.
Glossari	FRUSTRACIÓ: És una resposta emocional davant d'una situació esperada que no es produeix com esperaves.	
Finalitat	Saber gestionar una frustració.	

AQUESTA ÉS LA MEVA BOSSA

Llegeix aquest text i completa la frase que trobaràs després:

Avui és

Ja ho veus, estimat diari, una altra aventura per explicar, amb final feliç, això sí, però he tingut un disgust molt gran!!!

Arribava a casa pensant com presumiria de la meva bossa nova aquesta tarda a l'entrenament i... zas!!! La meva germana me l'ha agafat sense permís.

Per què t'emportes la meva bossa? Amb quina ràbia li ho he dit, m'hauries hagut de veure. La "senyora" va i em diu que no n'hi ha per a tant!!! Com si ella no tingués bosses d'esport, però és que sembla que li agradi tot el que és meu..., o potser estigui gelosa i ho estigui passant malament.

Si es tractés de gelosia... Què vol? Cridar l'atenció? Mentre pensava això, m'he calmat i li pogut dir amb el meu millor to de veu el que sentia: "Em molesta molt que agafis les meves coses sense permís."

Hem quedat que un altre dia, si vol, li deixaré la bossa. Som germanes, per a mi ella és molt important. Després ens hem abraçat. "Què bonic!!! Un disgust convertit en abraçada.

Com he presumit de la meva bossa a l'entrenament!!! Que GUAI!!!

Solució:

"No facis als altres el que **no t'agradi que et facin a tu**"

PRACTICA

Què podem fer per combatre la gelosia?

Evita els pensaments negatius o canvia'ls per positius.

Estàs preparat?

Ara doncs, faràs de mag.

Però al teu barret de copa no hi haurà un conillet, sinó pensaments negatius que has de convertir, amb la teva màgia, en pensaments positius.

Aquí hi ha els pensaments negatius. Desplega el teu art i la teva màgia i converteix-los en positius.

*Exemple de respostes

PENSAMENTS NEGATIUS	PENSAMENTS POSITIUS
"La meva germana no em deixa anar amb ella, segur que pensa que la molestaré"	"La meva germana no em deixa anar amb ella avui perquè és normal que ella surti amb els seus amics i altres vegades amb mi"
"El meu amic ho fa tot millor que jo"	"Al meu amic se li dóna molt bé jugar a futbol, però, en canvi, no li agrada gens patinar i a mi se'm dóna molt bé"
"A la meva germana l'estimen més que a mi"	"A la meva germana l'estimen tant com a mi"
"Jo mai trauré tan bones notes com la meva germana"	"Sóc capaç de treure molt bones notes amb esforç"

ÉS EL TEU TORN

Envies aquest missatge al mòbil:

Tu: Per què m'agafes la meva bossa nova? És meva!!! Sempre agafes les meves coses!!! N'estic farta!!!

Germana: No em pensava que t'enfadaries tant...

Possible resposta:

Respon amb un missatge de mòbil:

Tu: Doncs és clar que m'enfado, què t'has pensat? No pots agafar les meves coses sense permís!!!

Germana: Au!!! No n'hi ha per a tant. Mira, si et poses així, ja et torno la bossa, però no em tornis a parlar mai més. NO vull saber res de tu.

Respon parlant cara a cara:

Tu: No està bé que t'emportis les meves coses sense permís. Estic enfadada i trista. Te n'adones?

Germana: Sí, tens raó, no t'havia vist tan afectada altres vegades. Ho sento molt. Té la bossa.

Solucionari: Posada en comú: conduir el diàleg fins a la conclusió del requadre:

Amb el mòbil perdem l'oportunitat de veure'ns i entendre el llenguatge no verbal, que és molt important per solucionar els malentesos.

Aquesta és la meva bossa Víctima puntual		
Descripció	Avui tens entrenament de bàsquet i vols estrenar la teva nova bossa d'esport, però quan arribes a casa descobreixes que la porta la teva germana petita.	
Espai	Casa.	
Conversa	Tu: Per què portes la meva bossa nova? És meva! Sempre m'agafes les meves coses. N'estic farta! Germana: No em pensava que t'enfadaries tant.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escriu el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al meu pare o la meva mare.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Entenc que li puguin agradar les meves coses noves, però ha de saber que és millor demanar permís."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlo amb ella.	400
Resposta assertiva	Tu: Puc entendre que t'agradin les meves coses, però aquesta bossa és nova i vull estrenar-la jo. Germana: El que passa és que no saps compartir... Tu: Això no és compartir, és agafar les coses sense permís... Germana: No n'hi ha per a tant! Tu: T'agradaria que t'ho fessin a tu? Un altre dia, si me la demanes, ja te la deixaré. Germana: Ho sento...	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	La insulto i li prenc la bossa.	És una resposta agressiva. Les coses cal dir-les, però bé.
Resposta inadequada 2 Justificació	No dic res i continc la ràbia.	És una resposta passiva que genera rancor. No perquè sigui més petita s'ha de sortir amb la seva.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li amago la seva roba preferida.	És una resposta agressiva, perquè genera més ràbia.
Glossari	Suposició: deduir alguna cosa sense tenir tota la informació i parar més atenció en algun aspecte rellevant que t'hagi impressionat.	
Finalitat	Comprendre que les suposicions poden tenir conseqüències negatives i generar conflictes o malentesos.	

SECRETS A CAU D'ORELLA

Necessitaràs una lupa per poder llegir el text complet.

Estimat diari, avui és

Avui he trobat la primera classe més llarga que un dia sense pa. Tenia tantes ganes de parlar amb les meves amigues..., però de seguida se m'han passat.

El primer que han fet, mentre jo era amb elles al pati, ha estat explicar-se coses a cau d'orella.

Estimat diari,

Imagina't tot el que m'ha passat per la ment... De què deuen parlar? Hauré fet alguna cosa sense adonar-me'n?

Deuen parlar de mi? —em repetia una vegada i una altra.

M'he sentit tan malament que els he dit el que pensava:

És una falta de respecte parlar a cau d'orella davant d'altres persones!!! Però elles m'han contestat que no parlaven de mi, que no fos malpensada

Solucionari:

Escriu aquí les frases que has descobert:

Explicar coses a cau d'orella.

És una falta de respecte.

PRACTICA

Llegeix aquesta situació i respon:

El teu millor amic t'insulta i t'acusa de robar-li l'agenda només perquè has entrat a classe a l'hora del pati.

*Possibles respostes

Què sents?

Ràbia (qualsevol emoció serà vàlida).

Té tota la informació el teu amic?

No.

En què s'ha fixat per jutjar?

Que hi he entrat a l'hora del pati.

Què li diries de forma assertiva per solucionar el malentès?

Li diria que no pot jutjar-me només per haver entrat a classe. I li explicaria per què hi he entrat.

ÉS EL TEU TORN

Experimentaràs què es pensa i què se sent quan es dóna una resposta agressiva:

"Quan jo insulto els meus amics/amigues"

Quina emocions sents?		Quina estratègia de regulació Happy faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia	X	Exemples: <ul style="list-style-type: none">• Respirar.• Distreure'm i no pensar-hi gaire.• Demanar ajuda.• Canviar la manera de pensar.• Explicar-ho a algú.• Etc.	Dic el que penso i sento sense amenaces.
Por	X		
Tristesa	X		
Ansietat	X		
Vergonya	X		
Rebuig	X		
Sorpresa	X		

Resposta a "Quina emoció sents?": L'alumne pot marcar les emocions que vulgui, ja que totes són vàlides perquè totes són legítimes.

Amb una resposta agressiva el conflicte s'agreujarà.

Secrets a cau d'orella		
Víctima puntual		
Descripció	La Cristina i l'Anna s'estan explicant secrets a cau d'orella davant teu.	
Espai	Pati.	
Conversa	Tu: Què esteu dient? Cristina: Res... Anna: Res...	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...)	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Elles no saben que és de mala educació explicar secrets davant dels altres i no són conscients que em sento rebutjada."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: els dic el que sento i penso sense amenaces i, si no em fan cas, demanaré ajuda al mediador o tutor.	400
Resposta assertiva	Tu: Em sap greu que no em deixeu sentir el que esteu dient. Anna: No diem res de tu. Tu: Sí, però jo puc malpensar si esteu parlant davant meu així. Anna: Doncs t'equivoques... Tu: És igual que no digueu res de mi, em sento igualment rebutjada i apartada. Us agradaria sentir-vos així? Anna: Tens raó, ho entenem. Perdona.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res.	Guardar-se les coses es pot convertir en ressentiment. A més, no aprendràs a expressar el que sents i penses.
Resposta inadequada 2 Justificació	Vaig a jugar amb altres nenes.	Elles no sabran mai que t'ha dolgut i ho poden tornar a fer.
Resposta inadequada 3 Justificació	Les insulto.	És una resposta agressiva que pot generar un nou conflicte més gran.
Glossari	Malentès: No interpretem correctament el que està passant perquè ens fixem només en algun detall i acabem d'interpretar la situació amb suposicions.	
Finalitat	Saber que no aclarir un malentès pot generar un conflicte més gran.	

PARELLES D'AUTOBÚS

Llegeix aquest text. Ànims!!

Avui és

Estimat diari. Avui hem anat d'excursió i he tingut problemes amb la Irina. Ella volia seure amb mi i, la veritat, no la conec gaire i no em venia de gust seure amb ella.

M'ha dit que se sentia rebutjada i a mi m'ha trencat el cor.

A més, m'he posat al seu lloc i a mi tampoc m'hauria agradat gens que em rebutgessin.

Què podíem fer si estaven totes les parelles fetes?! "Doncs, com va dir Irina, seure juntes i gaudir del viatge!! Soles ens hauríem avorrit moltíssim.

T'ha passat alguna vegada?..... Què vas fer?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

Quines conseqüències va tenir?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

Què faries ara?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades i són assertives

PRACTICA

El significat dels colors de l'arc de Sant Martí:

Vermell: energia, vitalitat, força.

Taronja: diversió, sensibilitat.

Groc: curiositat, creativitat.

Verd: timidesa, tranquil·litat, esperança.

Blau: expressivitat, fortalesa.

Blau marí: intuïció, detallista.

Violeta: creativitat, imaginació, empatia.

Si fossis un color de l'arc de Sant Martí, quin series?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

Quina característica t'agrada més del color? Per què?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

ÉS EL TEU TORN

NO VULL seure AMB TU, vull seure AMB LA CRISTINA

Completa el quadre següent:

Quina emoció sents quan rebutges algú? Marca-la amb una X.	
Ràbia	X
Por	X
Tristesia	X
Ansietat	X
Vergonya	X
Rebuig	X
Sorpresa	X

Resposta a "Quina emoció sents?":

Pots marcar les que vulguis, ja que totes són vàlides perquè totes són legítimes.

Què penses quan rebutges algú?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

T'has sentit rebutjat/da alguna vegada?

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

Parella d'autobús Agressor puntual		
Descripció	Les teves amigues i tu esteu fent parelles per veure com us asseureu a l'autobús per anar d'excursió i tu no vols seure amb la Irina.	
Espai	Pati.	
Conversa	Irina: Què et sembla si seiem juntes a l'autobús? Tu: No, amb tu no vull.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2. Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "És normal que la Irina se senti rebutjada, a mi tampoc m'agradaria que em deixessin de banda."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: ho accepto i miraré de passar-m'ho bé durant el viatge.	400
Resposta assertiva	Irina: Em sento rebutjada i trista. Per què no vols que seguem juntes? Tu: Perquè no. Irina: I ara què farem? Seure les dues soles i avorrir-nos? Tu: Jo no m'avorriré. Irina: Però juntes podrem parlar i jugar...trobarem el viatge més curt. Tu: Doncs d'acord.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dic: "Vull seure amb la Cristina."	Pensa que aquesta resposta a la Irina li sabria greu.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic: "Prefereixo estar sola."	En realitat no és el que vols.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li dic: "Per què no seus amb el Joan?"	Tu no pots prendre decisions per ella. A més, saps que el Joan no és el seu amic.
Glossari	Acord guanyar-guanyar: arribar a un pacte en el qual les dues parts decideixen cedir i adaptar-se a l'altra persona i així aconseguir un benefici comú.	
Finalitat	Posar-se al lloc de l'altre per facilitar l'acord guanyar-guanyar.	

EL JOAN I LES SEVES ULLERES

Quin és el missatge principal del text?

Avui és

Ja fa dies que veig com el Joan ho passa malament a l'hora del pati perquè tres nens li treuen les ulleres.

Després de molts dies sense dir ni fer res per por que em deixessin sol, no he pogut més i per fi m'he decidit a defensar el meu company.

Estimat diari,

Saps què he fet? He respirat fondo... He anat a parlar amb ells.

El primer que els he dit és com que el Joan està patint, i si els agradaria que els ho fessin a ells. Si no paren, ja els he avisat que demanaré ajuda al mestre.

Ja n'hi ha prou de BURLA!!

A més, els he dit que tots veiem el que li fan al Joan. Com que s'han fet conscients de la gravetat de la situació, han parat.

"Ufff... quin benestar que tot hagi sortit bé!!!

El Joan ja està tranquil, i jo també, perquè no veuré més injustícies.

Escriu aquí quin és el missatge principal del text:

El Joan ja està tranquil i jo també, perquè no veuré més injustícies.

.....

.....

.....

PRACTICA

Pensa en el teu millor amic.

Ara escriu aquí tot el que t'agrada d'ell.

Totes les respostes són vàlides si estan ben argumentades

.....

.....

.....

.....

Decideix quan l'hi diràs.

ÉS EL TEU TORN

Ja fa dies que veig com tres nens li treuen les ulleres al Joan a l'hora del pati

No has ajudat abans en Joan per por a...

De què tens por? Assenyala el que penses.		I ara..., converteix aquest pensament en positiu:
Que em rebutgin els amics		Pensament positiu: "Si fossin amics de veritat, em tractarien amb respecte."
De quedar-me sol/a		Pensament positiu: "Si els altres em rebutgen, buscaré altres amics que pensin com jo."
Que, ara, es burlin de mi		Pensament positiu: "No faré cas a les burles."
Que em peguin		Pensament positiu: "Si els altres em rebutgen, buscaré altres amics que pensin com jo."
Que em facin el mateix que al Joan		Pensament positiu: "No faré cap cas a les burles"

Com ajudaries el Joan?

Exemple de solució:

Parlaria amb el Joan per animar-lo i tots dos junts demanariem ajuda al mestre.

.....

.....

.....

El Joan i les seves ulleres		
Observador recurrent		
Descripció	Ja fa dies que veus com tres nens li treuen les ulleres al Joan a l'hora del pati.	
Espai	Pati.	
Conversa	Pere: Joan, dóna'm les teves ulleres, que no hi veig!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 5 Puntuació	Penso: "Els no són conscients del mal que fan al Joan. Pot ser que tinguin por de no ser protagonistes. "	300
Estratègia 6 Puntuació	Busco una solució: primer parlaré amb ells i, si cal, demanaré ajuda al tutor.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: No veieu que us esteu passant molt amb el Joan?</p> <p>Pere: Només és una broma!</p> <p>Tu: No és cap broma, el Joan ho està passant molt malament.</p> <p>Pere: Tu qui ets, la seva mare?</p> <p>Tu: Tots veiem el que li esteu fent. Us agradaria que us ho fessin a vosaltres? Si no pareu em veuré obligat a demanar ajuda al tutor.</p> <p>Pere: D'acord, ja parem.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res, potser després em toca a mi.	És normal que tinguis por, però hauries d'ajudar el Joan.
Resposta inadequada 2 Justificació	Els insulto i amenaço.	És una resposta agressiva que et portarà problemes.
Resposta inadequada 3 Justificació	M'uneixo a tots tres per treure-li les ulleres al Joan.	S'ha de ser valent per saber quins amics volem escollir.
Glossari	Compassió: sentiment que reflecteix el grau d'implicació, responsabilitat i ajuda cap a l'altre. Implica acció, és a dir, intervenció activa.	
Finalitat	Desenvolupar la compassió en els alumnes per a la seva maduració i evolució moral i transcendent.	

SENSE POSTRES

Avui és

Escriure aquí m'ajuda a entendre millor el que m'ha passat durant el dia. És com si ho veiés com en una pel·lícula.

Saps? Dues vegades a la setmana al menjador tenim iogurt de postres, "i a mi que m'importa, deus pensar". És clar, això no és cap notícia important, però el que ve a continuació sí que ho és: és que jo aquests dos dies em quedo sempre sense postres. Ho has llegit bé:

SENSE LES MEVES POSTRES!!!

Daniel, el meu company de taula, me les pren. I és que diu que li agraden tant, que tant li fa que jo no me les mengi.

Fins al dia d'avui no he estat capaç de defensar els meus drets. Però fins aquí, ja no aguanto més i li he dit el que sentia i pensava: "Que si continuava tossut que tossut li ho diria al monitor"

El nostre monitor ens estima molt i sempre ens diu que si tenim algun problema, parlem amb ell.

Per sort, no ha fet falta l'ajuda del monitor, el Daniel ha entès que ja feia dies que s'estava passant i s'ha disculpat amb mi.

Avui, després d'alguns dies, he pogut gaudir de les postres.

Quina és la frase clau del text?

Pots escriure-la en les línies següents:

"Defensar els meus drets"

.....

PRACTICA

Busca el significat d'aquestes dues paraules: DRET i DEURE.

DRET: **Just. Allò que et pertany per ser persona**

.....

DEURE: **Obligació. És el que has de fer per poder conviure**

.....

"Totes les persones, de totes les edats, tenim drets i deures."

Escriu en aquest espai un dret i un deure que tens com a ésser humà.

Un exemple podria ser:

- Dret a ser respectat.
- Dret a respectar els altres.

ÉS EL TEU TORN

Aprèn a dir no!!!

Aquí tens un exemple de la tècnica assertiva:

Conflicte: No saps jugar a futbol, has fallat el penal!!!

Resposta assertiva: Lluís, no m'agrada que pensis això de mi. Estic trist, perquè m'esforço molt per jugar bé i tots fallem alguna vegada. No m'ho tornis a dir més, si us plau.

Conflicte: Imagina't que el Daniel et demana el teu berenar perquè té molta gana i ell ja s'ha menjat el seu entrepà. Respon de manera assertiva:

Resposta assertiva:

Exemple de resposta assertiva: Daniel, estic trist i enrabiat perquè m'has pres el iogurt que tinc per berenar i, a més, tu ja t'has menjat el teu entrepà. T'agradaria que et fessin a tu el mateix? M'agradaria que no ho tornessis a fer

.....
.....

Sense postres Víctima recurrent		
Descripció	Sempre que hi ha iogurt, el Daniel te'l pren.	
Espai	Menjador.	
Conversa	Daniel: Què bé, avui tinc dos iogurts!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al monitor de menjador.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "No sap que ho passo malament."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlo amb ell i, si no em fa cas, demanaré ajuda al monitor.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: N'estic fart, Daniel! A mi també m'agraden molt els iogurts i em fa ràbia el que fas. No te'n dono més.</p> <p>Daniel: No cal que me'l donis, l'agafo i punt.</p> <p>Tu: No és just! I tu ho saps!</p> <p>Daniel: I què?</p> <p>Tu: T'agradaria que t'ho fessin a tu? Si continues, demanaré ajuda al monitor.</p> <p>Daniel: No m'agradaria... Perdona.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dono el iogurt i no dic res.	És una resposta molt passiva i, d'altra banda, després et pot demanar altres coses.
Resposta inadequada 2 Justificació	L'insulto i no li dono el iogurt.	És una resposta agressiva que pot tenir conseqüències negatives.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li tiro el iogurt sobre el plat de sopa.	Aquesta resposta genera un problema més greu.
Glossari	Robar: agafar allò que no et pertany sense permís.	
Finalitat	Comprendre la regla d'or: "No has de fer als altres el que no t'agrada que et facin a tu."	

DEURES

Avui s'ha colat al text un extraterrestre. Posa molta atenció en llegir-ho, perquè el seu so s'ha enganxat en algunes paraules!

Descobreix-ne el so i escriu les paraules correctament.

Estimat diari, avui és

Avui feien a la telglupevisió la meva sèrie preferida i, com sempre, la meva gerglupmana m'ha demanat ajuda.

"Com a germana gran glup sempre glup glup gluppppp he d'ajuglupdar-la i no és just glup glup!!

Ella ha d'entendre que jo també tinc els meus moments de descans. Però si no l'hagués ajudat m'hauria sentit molt culpable amb mi mateixa.

Saps, com ho he solucionat al final? gluppiii glupiiii!!! Li he dit que l'ajudaria amb un exercici i que si tenia més dubtes gluppp s'esperés que glup finalitzara la sèrie. He posat en pràctica el guanyar-guanyar (guanyem totes dues) que em va ensenyar happy!!! I m'ha encantat glupiii uppiiii glupiii upiiii La meva germana està contentíssima i jo també.

Descobreix el seu so i escriu les paraules correctament:

Solució en el mateix text: glup, glupiii/televisió, germana i ajudar.

PRACTICA

Et presentem el Sr. Talp, el Sr. Canari i la Sra. Serp. A tots els agrada molt parlar, però cada un respon d'una manera molt diferent a les preguntes.

El Sr. Talp sempre diu que "sí" a totes les preguntes i li agrada amagar-se a terra tot just quan acaba de parlar.

Al Sr. Canari li encanta parlar, cantar, riure, volar, jugar. Sempre està somrient i disposat a ajudar.


La Sra. Serp és molt perillosa. Cada vegada que té l'ocasió, enverina amb les seves paraules, fereix i fa mal a les persones.

Marca amb una X qui creguis que ha dit les frases següents:	Sr. Talp	Sr. Canari	Sra. Serp
No m'importen les opinions dels altres			X
No sé dir que "no"	X		
Escolto els altres amb respecte		X	
Em fa por el que els altres pensin de mi.	X		
M'agrada insultar, amenaçar i humiliar			X
M'agrada ajudar la gent		X	

ÉS EL TEU TORN

Avui és el dia que tant esperaves. El paquet amb el teu regal arribarà d'aquí a poc temps. Però reps una trucada i et diuen que hi ha vaga de transportistes i no arribarà fins d'aquí a una setmana.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



Quines emocions sentís ara? Pots marcar més d'una.

Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.



Vermell: stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

És millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.



Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.



Escriu com soluciones assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

Em fa molta ràbia que no hagi arribat el regal però sabré esperar una mica més.

Deures Víctima puntual		
Descripció	La teva germana et torna a demanar que l'ajudis a fer els deures, però estàs veient la teva sèrie preferida a la televisió.	
Espai	Casa.	
Conversa	Germana: M'ajudes amb aquest altre problema, que no l'entenc?	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al meu pare o mare.	
Estratègia 5 Puntuació	Penso: "La meva germana és més important que la sèrie, però també ha d'entendre que a mi m'agrada veure-la."	400
Estratègia 6 Puntuació	Busco una solució: ajudo la meva germana però miro d'arribar a un acord amb ella.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Espera una mica!</p> <p>Germana: És que tinc molts deures i et necessito.</p> <p>Tu: Però ara estic en el meu temps lliure. Quan acabi la sèrie estaré per tu.</p> <p>Germana: Això és molt injust! Serà un moment només.</p> <p>Tu: Aprèn a esperar una mica, ja t'he dit que estaré per tu.</p> <p>Germana: D'acord, Ja m'espero.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dic: "Deixa'm en pau, no em molestis més."	Pensa que la teva germana continuarà insistint.
Resposta inadequada 2 Justificació	L'ajudo i no veig la meva sèrie preferida.	Que sigui petita no vol dir que sempre s'hagi de sortir amb la seva.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li pego perquè no em torni a molestar.	És una resposta molt agressiva, no creus?
Glossari	CONTROL DE LA IMMEDIATESA: ser conscient del dinamisme de la societat i tenir la capacitat de controlar l'espera i postergar la recompensa.	
Finalitat	Adonar-se que no tot es a l'instant, immediatament. Tot necessita el seu temps i s'ha d'aprendre a esperar i a postergar la recompensa.	

DUMBO

S'han colat paraules intruses en aquest text. Troba-les perquè no molestin.

Estimat diari, avui és

Em sento fjañlsdjfoiej molt dent trist. Estimat diari ... no llum sé com començar a explicar-te el que llapis sento. Fa temps que insulto el Carles, sempre cafetera li dic "Dumbo". I sé que li estic fent mal ...

Avui ho he tornat a fer dormir i m'ha dit que ja està fart que li digui "Dumbo", que està patint massa ritintitn tin per culpa meva. Crec que tot va començar com menjant una broma i s'està convertint en una taronja burla, ja no sé què fer.

Sincerament, hi ha algú a qui li agradi que li diguin "Dumbo"? A mi tampoc m'agradaria.

En principi era una broma i no era conscient de tot el mal que li estava fent. Té raó, li he demanat perdó i a partir d'ara tractaré tothom com a mi m'agradaria que em tractessin: amb respecte.

Les paraules que no tenen sentit al text són les que estan assenyalades amb el color taronja en el mateix text.

PRACTICA

Recorda que una broma només ha de divertir, mai humiliar ni avergonyir ningú.

Amb aquesta activitat anirem guardant les teves millors bromes. Visualitza que les poses dins dels calaixos d'aquesta còmoda. Quan vulguis fer-ne una, solament hauràs de recordar la imatge d'aquesta calaixera i et vindran a la memòria.

Vols guardar alguna broma ja?

Escriu-la aquí:

Solució: Es donarà com a vàlida si només diverteix, sense humiliar ni avergonyir ningú.

ÉS EL TEU TORN

A la Pilar i a tu us fa gràcia dir "Dumbo" al Carles.

Llegeix aquesta situació i explica si es tracta d'una BURLA o una BROMA:

Prens la pilota al teu amic i la hi tires a la teulada mentre li dius "hahahahaha, vés a buscar-la, si pots, hahahahaha".

Burla, perquè s'està rient d'ell i li impedeix seguir jugant

Amagues l'estoig del teu amic sota la seva taula. Quan et pregunta si l'has vist, li dius: "Mira bé a terra...Calent, calent..., és molt a prop teu!"

BROMA, perquè l'ajuda a trobar-lo quan veu que ho necessita

Dumbo		
Agressor recurrent		
Descripció	A la Pilar i a tu us fa gràcia dir "Dumbo" al Carles.	
Espai	Pati.	
Conversa	Tu: Escolta, Dumbo, jugues avui amb nosaltres? Carles: Estic fart que em digueu Dumbo, m'esteu fent molt de mal.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Li demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 5 Puntuació	Penso: "Hi ha algú a qui li agradi que li diguin Dumbo? És normal que el Carles estigui enfadat.	300
Estratègia 6 Puntuació	Busco una solució: parlo amb ell i li demano disculpes.	300
Resposta assertiva	Tu: Però si ho semblés... Carles: T'agradaria que t'ho diguessin a tu? Tu: Doncs no, no m'agradaria, la veritat. Carles: Així es com em sento sempre que m'ho dieu. Prou! Tu: Ho sento, Carles, tens raó. Tot va començar com una broma i en realitat és una burla.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	L'insult i l'amenaça.	És una resposta molt agressiva i, a més, el Carles pateix.
Resposta inadequada 2 Justificació	No li ho dic més a la cara, però seguim rient-nos d'ell.	És més greu no dir-ho a la cara, perquè el Carles no es pot defensar.
Resposta inadequada 3 Justificació	El deixo de banda i no li parlo més.	És una de les respostes més agressives que pots donar; se'n diu exclusió social.
Glossari	Burla: dir o fer coses que posen en ridícul una altra persona o grup amb intenció de fer patir. Broma: dir o fer alguna cosa a una altra persona o grup per divertir-se junts, sense cap intenció de provocar dany.	
Finalitat	Distingir entre broma i burla.	

AIGUA AL PLAT

Se'ns ha colat una pluja de figures geomètriques. Agrairiem molt si ens poguessis ajudar a fer visible la paraula invisible.

Avui és

Estimat diari,

Avui al menjador ha tornat a passar el de sempre: Estic cansat i per fi m'he decidit a ajudar el Lluís! El Toni cada dia li llença aigua o qualsevol cosa al plat, i no és **just**

Li he dit al Toni: "T'agradaria que t'ho fessin a tu? I li he deixat clar que ja n'hi havia prou de **burla**.

És que, estimat diari, t'he d'explicar un secret: el Toni no sap la diferència entre **burla** i broma!!!

Al final s'ha solucionat, perquè li he dit que si no el deixava tranquil, demanaria ajuda al monitor. I saps? Això l'ha fet reaccionar... bé!!

PRACTICA

Assenyala si aquestes situacions són ser xivato o demanar ajuda:

Una companya li diu a la mestra que l'Anna menja xuxes.

Solució:

Ser xivato, perquè, malgrat que no es pot fer, no fa mal a ningú

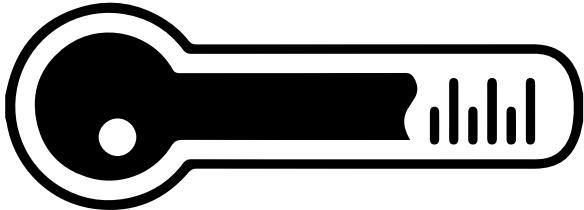
Una companya li explica a la mestra que cada dia veu com insulten una altra companya.

Solució:

Demanar ajuda, perquè la companya pateix molt quan la insulten

ÉS EL TEU TORN

A continuació, veuràs diferents situacions. Quina temperatura té la teva empatia en aquestes situacions? Marca de l'1 al 10, en què 1 és poc i 10, molt.

Situacions per empatitzar										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Veig com insulten el meu amic										
El meu amic està preocupat perquè ha suspès l'examen										
Han abandonat dos cadells de gos										
El teu amic no s'atreveix a defensar els seus drets quan l'acusen d'una cosa que no ha fet										
Veus com a un nen més petit a l'hora del pati l'obliguen a robar-li l'entrepà al company										

Solucionari:

El grau d'empatia és molt subjectiu, per tant, es donaran com a vàlids tots els graus. Tot i així, aquesta activitat és un indicador del nivell d'empatia de classe i, per tant, aprofitable per al debat del joc a Happy 8-12.

Aigua al plat		
Observador recurrent		
Descripció	Veus com el Toni molesta el Lluís cada dia tirant-li aigua al segon plat.	
Espai	Menjador.	
Conversa	Lluís: Para ja de tirar-me aigua, cada dia el mateix, n'estic fart. Toni: Així no cremarà tant, home! Menja i calla.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al monitor.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Ells no saben el mal que em fan, si no, no ho farien, en el fons tenen por."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: primer parlaré amb ells i, si cal, demanaré ajuda al monitor.	300
Resposta assertiva	Tu: Escolta, Joan, t'agradaria que t'ho fessin a tu? Jo també estic fart de veure com el fas patir. Joan: Només és una broma! Tu: Això no és cap broma, el Lluís ho està passant molt malament. Joan: No et fiquis on no et demanen! Tu: Tots veiem el que li estàs fent. Si no pares, demanaré ajuda al monitor. Joan: Tranquil, ja paro.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res, pot ser després m'ho faci a mi.	És normal que tinguis por, però hauries d'ajudar el Lluís.
Resposta inadequada 2 Justificació	L'insulto i l'amenaço.	Això agreujarà el problema.
Resposta inadequada 3 Justificació	M'uneixo al Joan per tirar aigua al Lluís.	S'ha de ser valent per saber quins amics volem escollir.
Glossari	Confiança en un mateix: ser conscient dels talents i les fortaleses, però també de les debilitats. D'aquesta manera, es potencien les qualitats que permeten superar la por davant d'alguna situació que requereixi implicació.	
Finalitat	Adonar-se que l'observador ha de perdre la por a implicar-se en una situació d'assetjament escolar.	

PER FI UN NO

Avui és

Estimat diari,

Aquest matí m'he decidit i he estat capaç de dir NO. Un NO que m'ha costat dies de pronunciar. La por que em deixessin m'impedia negar-me a tot el que em demanaven els companys.

Sempre eren coses que havia de fer per molestar els altres. Avui em tocava insultar el Pau, perquè ells així ho havien decidit.

Saps què m'ha ajudat a dir NO? El comentari de l'Albert!!!

Els he dit que estava avergonyit del que havia fet. Avui he estat valent.

Sí, senyor, pots sentir-te orgullós de mi, estimat diari!!! Ells al principi deien que no n'hi havia per a tant, però, no s'adonen que molestar els altres està malament?!!! JA ME N'HE CANSAT!!! Els he dit: "I si us ho fessin a vosaltres?"

La cara els ha canviat, els ha sorprès. M'han donat la raó i tot!!! No em podia creure el que estava sentint, jo també estava sorprès, sobretot de mi mateix.

Havia dit NO!!! UAUUU!!! Fora la MANIPULACIÓ!

Desxifra les paraules clau del text en aquestes imatges i escriu-les aquí:



Bullying



No

PRACTICA

De vegades, cal saber dir NO.

Per fer-ho cada vegada amb més facilitat, et proposem que enumeris una llista amb les coses que voldries fer i una altra amb les que no.

Sí	No
<p>Exemple de resposta:</p> <ul style="list-style-type: none">Anar a la platjaComprar una biciSortir amb el meu amicTreure bones notesAnar al pati	<p>Exemple de resposta:</p> <ul style="list-style-type: none">InsultarRobarMolestarInterrompre

Reflexiona: Tu mateix has escrit quan has de dir "NO".

ÉS EL TEU TORN

El Joan, el Pere i el Lucas t'obliguen, com sempre, a fer coses que a tu no t'agraden. Avui volen que insultis el Pau.

Escriu com diries als teus amics d'una forma assertiva que no vols insultar mai més el Pau.

Joan, Pere i Lucas:

Exemple de resposta:

Joan, Pere, Lucas, estic molt indignat i enfadat perquè m'obligueu a fer coses que no vull fer. No ho faré més. Deixeu d'insistir-hi

Per fi un NO Víctima recurrent		
Descripció	Tres nens t'obliguen, com sempre, a fer coses que a tu no t'agraden. Avui volen que insultis el Pau.	
Espai	Pati.	
Conversa	Josep (líder): Va, fes enfadar el Pau, que ens ho passarem bé. Tu: Sempre em toca a mi! Josep: Doncs si vols venir amb nosaltres, ho has de fer. Bruno: No siguis gallina. Albert: Deixeu-lo en pau, si no ho vol fer, que no ho faci.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Els no saben el mal que em fan, si no, no ho farien, en el fons tenen por."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlo amb ells sense amenaces i els deixo clara la meva decisió de no fer-ho.	300
Resposta assertiva	Tu: Estic molt avergonyit quan em feu fer aquestes coses que no m'agraden. Josep: No n'hi ha per a tant! Tu: Sí. N'estic tip d'aquesta situació. No ho vull fer més. Si continueu així, demanaré ajuda al tutor. Josep: Tens raó... ens hem passat molt.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Ho faig per por de quedar-me sol.	Pensa que després et poden demanar que facis coses més greus. A més, si realment fossin amics teus, de veritat creus que et demanarien que fessis tot això?
Resposta inadequada 2 Justificació	Ho faig perquè no passa res si insulto els altres.	No és adequada perquè augmenta el conflicte.
Resposta inadequada 3 Justificació	Els insulto i me'n vaig.	Tindràs dos problemes: estaràs malament amb ells i et quedaràs sol.
Glossari	Autoestima equilibrada-sana: conjunt de percepcions, pensaments i comportaments que donen valor a la teva persona i van d'acord amb els teus principis sense danyar els principis o drets del proïsme.	
Finalitat	La necessitat de pertànyer a un grup reforça la teva pròpia identitat, però cal detectar aquelles situacions en què aquesta pertinença et perjudica a tu mateix i al proïsme. Saber expressar el teu propi criteri sense por i amb confiança en un mateix.	

PARTIT DE FUTBOL

Avui és

Estimat diari,

El Marc sempre em fa enrabiar quan juguem al futbol!!! Quina paciència he de tenir amb ell. Avui ja no he pogut més i li he dit el que pensava!!! A veure què et sembla: "Hem perdut aquest partit, però no per això som dolents. És un joc i no hem tingut tanta sort."

Mira, diari, li he dit el que realment pensava, però és clar, de bones maneres, i sembla que ho ha entès, m'ha dit que tenia raó i que de vegades es guanya i d'altres es perd.

Quina sort, ho hem solucionat.

Què pensa el protagonista? Descobreix-ho:

Forma la frase amb aquestes paraules

(hi dit que el li pensava assertiva manera de realment he)

Solució: "Li he dit el que realment pensava de manera assertiva"

PRACTICA

Assenjala amb una X si aquestes situacions són fruit de la SORT o de l'ESFORÇ:

Situacions	Sort	Esforç
Tinc un excel·lent en matemàtiques		X
He guanyat el campionat de natació		X
He trobat una pilota de futbol al carrer	X	
He guanyat el primer premi en el sorteig de final curs	X	

Explica una experiència en la qual hagis tingut sort:

Totes les respostes que estiguin raonades amb arguments adequats seran considerades vàlides

ÉS EL TEU TORN

Marca amb una X la resposta passiva quan el Marc diu: -Heu perdut! Que dolents que sou!

Li dic: "Sí, és veritat, som dolentíssims jugant"	X
Li dic: "Què dius, Marc!!! Per una vegada que guanyeu"	
"Marc, heu guanyat fent trapes!!!"	

**PER QUÈ LA
RESPOSTA PASSIVA
NO ÉS UNA RESPOSTA
CORRECTA?**

**PERQUÈ (PER EXEMPLE) NO
DONES A CONÈIXER LA TEVA OPINIÓ
DELS FETS I NO DEFENSES EL TEU
CRITERI I L'ALTRA PERSONA NO
APRÈN.**

Dos equips de futbol		
Víctima puntual		
Descripció	L'equip contrari se'n riu del vostre equip perquè heu perdut.	
Espai	Pati.	
Conversa	Marc: Heu perdut! Què dolents que sou!!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "El Marc se'n burla perquè sempre són ells els que perden"	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li dic que de vegades es guanya i d'altres es perd, i que això no és motiu de burla.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Hem perdut aquest partit, però no per això som dolents. És un joc i no hem tingut tanta sort.</p> <p>Marc: Això és lo que tu et penses, però sempre jugueu molt malament.</p> <p>Tu: No és veritat! Ningú guanya sempre... ni els millors equips.</p> <p>Marc: Això és veritat.</p> <p>Tu: I tant que és veritat!</p> <p>Marc: Tens raó, de vegades es guanya i d'altres es perd.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dic: "Sí, és veritat, no guanyarem mai."	No és adequada perquè estàs posant límits a les teves possibilitats.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic: Què dius, Marc, per una vegada que guanyeu!	No és adequada perquè augmenta el conflicte.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li dic: Marc, heu guanyat fent trampes!	No és una resposta adequada perquè no és veritat.
Glossari	Sort: situació que passa sense que n'exerceixis cap tipus de control.	
Finalitat	Finalitat: No s'ha de confondre sort amb esforç.	

PARTIDA D'ESCACS

La clau del text següent la trobaràs desordenada. Descobreix què hi diu:

Avui és

Saps, estimat diari, amb el meu germà és difícil jugar perquè no sap perdre.

Avui, com de costum, s'ha enfadat!!!

-Has fet trampes!!! És la seva excusa estrella.

Després, a sobre, com que veu que no m'afecta, em diu cridant -

-"Doncs, perquè ho sàpigues, has tingut molta sort!!!

És que ningú voldrà jugar amb ell, si segueix així!!!

Vull ajudar-lo que compregui que s'ha de saber guanyar i perdre en els jocs. Li he dit que he sentit ràbia quan m'ha acusat de fer trampes. Un joc no és res més que un joc, de vegades es guanya i de vegades es perd. La sort també compta.

Perquè ho pugui anar entenent, cal jugar moltes vegades més.

Demà veurem què passa. Escric el missatge amb aquestes paraules:

de, i, perd, de, es, vegades, guanya, vegades, es.

"De vegades es guanya i de vegades es perd"

PRACTICA

El Xavier ha perdut la partida d'escacs amb el seu germà. Què ha passat? RES!!! DE VEGADES ES GUANYA I DE VEGADES ES PERD. EL MÉS IMPORTANT ÉS ADONAR-SE DELS ERRORS QUE S'HAN COMÈS PER APRENDRE'N I AIXÍ SUPERAR-SE.

Busca el significat de les paraules "error" i "aprendre".

Error **Equivocació**

Aprendre **Adquirir nous coneixements**

Quines emocions se senten quan guanyem?

Totes les emocions són vàlides i legítimes

Quines emocions se senten quan perdem?

Totes les emocions són vàlides i legítimes

Describeix una situació en què t'hagis equivocat i explica què has après:

Qualsevol situació argumentada serà vàlida

ÉS EL TEU TORN

Fa dos dies que t'han posat aparells per corregir-te les dents i quan arribes a l'escola els companys de classe es burlen de tu.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.



Vermell: stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

És millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.



Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.



Escriu com soluciones assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

No m'agrada que us burleu de mi, però no aconseguireu que m'enfadi així que deixeu de fer-ho.

Partida d'escacs		
Víctima puntual		
Descripció	Jugues amb el teu germà als escacs i quan perd t'acusa d'haver fet trampes.	
Espai	Casa.	
Conversa	Xavier: Has fet trampes!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al pare o la mare.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "És normal que estigui enfadat, perquè pensava que guanyaria."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlo amb ell sense amenaces.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Jo no he fet trampes i em fa ràbia que m'ho diguis.</p> <p>Xavier: Sí, que t'he vist!</p> <p>Tu: Sí? Quan?</p> <p>Xavier: Ara no me'n recordo.</p> <p>Tu: Clar, perquè no he fet trampes.</p> <p>Xavier: D'acord, tornem a jugar.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	L'insulto.	Les coses cal dir-les, però cal fer-ho be.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li pego.	Pegar sempre és massa agressiu.
Resposta inadequada 3 Justificació	Els explico als pares el que ha passat, però exagerant perquè el castiguin.	Aquesta resposta agreuja el problema.
Glossari	Perdre i guanyar: situació que es dona en determinats jocs competitius.	
Finalitat	Ajudar els alumnes a prendre consciència de la dualitat en els jocs competitius, a acceptar la derrota amb humilitat i a gaudir de la victòria amb humilitat.	

FUTBOL I EL RAMON

Han desaparegut algunes paraules del text. Te les donem perquè les recol·loquis:

tinc por	a mi també em passaria
hora del pati	és normal que se senti rebutjat

Estimat diari, avui és

Avui m'he passat molt. Tinc vergonya d'explicar-ho, però és important per poder expressar tot el que sento.

Fa temps que lidero l'equip de futbol de l'escola i mai deixo que jugui el Ramon. No és que em caigui malament, no el conec, **tinc por** perquè sé que és un bon jugador i si ho evito, no em podrà fer ombra. Avui, a **l'hora del pati**, li he dit que no és just, i té tota la raó. **és normal que se senti rebutjat**... i tingui ràbia.

Segurament **a mi també em passaria** No està bé el que estic fent.

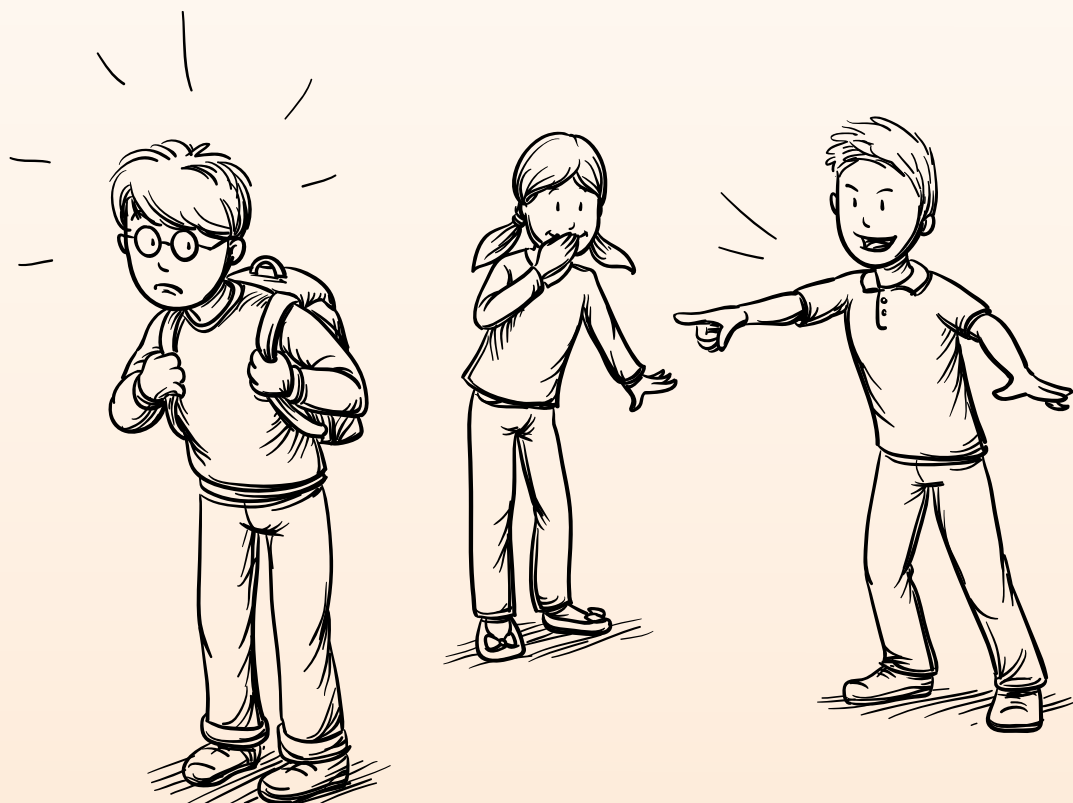
Per això, hem parlat i a partir d'ara, si vol jugar, té tot el dret a fer-ho.

Em sento molt millor després d'haver parlat amb ell.

Quin descans!!!

PRACTICA

Observa la imatge següent:



Posa't en el lloc de la persona que és agredida:

Què pensa?: "Em farà mal...", "No m'agrada, sóc com diuen, es burlen de la meva..." "No tenen compassió de ningú"...

Què sent?: Qualsevol emoció que senti és vàlida. Totes són legítimes

Posa't en el lloc de la persona que agredeix: Què pensa? Com se sent?

Què pensa?: "Sóc l'amo del pati..." "No és com nosaltres..." "Ens ho passarem bé!!!"

Què sent? : Qualsevol emoció que senti és vàlida. Totes són legítimes (probablement se sentin alegres i contents pel que fan, però sense saber-ho, el que senten és por de no ser ells reconeguts).

És important treballar la seva autoestima perquè canviïn de conducta).

Ara, siguis tu mateix i imagina que observes aquesta situació al pati o a classe.

Què sents?: La resposta que expressi ens mostrarà el grau d'empatia de l'observador

Què penses? : La resposta que expressi ens mostrarà el grau d'empatia de l'observador

Què faries? : La resposta que expressi ens mostrarà el grau d'empatia de l'observador

ÉS EL TEU TORN

Sou al pati i, com sempre, no vols que el Ramon jugui a futbol al teu equip.

Escriu 3 qualitats positives del Ramon que et facin canviar d'opinió

Seran vàlides totes aquelles qualitats que estiguin ben argumentades. Per exemple:

1a És molt tenaç i no es rendeix amb facilitat i crea molt bon ambient a l'equip

2a

3a

Futbol i el Ramon		
Agressor recurrent		
Descripció	Sou al pati i, com sempre, no vols que el Ramon jugui a futbol al teu equip.	
Espai	Pati	
Conversa	<p>Ramon: Amb quin equip vaig?</p> <p>Tu: Tu no jugues.</p> <p>Ramon: Per què?</p> <p>Tu: Perquè ho dic jo.</p> <p>Ramon: Això no és just i ho saps.</p>	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Li demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "És normal que el Ramon se senti rebutjat i tingui ràbia, segurament a mi també em passaria. El que estic fent no està bé. "	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li demano perdó.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: És que tu no saps jugar.</p> <p>Ramon: Si no em deixes jugar, no n'aprendré mai.</p> <p>Tu: Doncs vés a jugar amb un altre equip.</p> <p>Ramon: Qui ets tu per manar-me tant? T'agradaria que t'ho fessin a tu?</p> <p>Tu: No, tens raó. Bé, va, juga amb nosaltres.</p> <p>Ramon: D'acord! Ja veuràs com aprenc de pressa.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dic que vagi a jugar amb els altres.	És una resposta agressiva i fa mal.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic que ja jugarà quan en sàpiga més.	És una resposta molt agressiva.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li dic que jugui, però amb la condició que ho faci bé, si no, no jugarà mai més.	És una de les pitjors amenaces que li pots fer.
Glossari	BULLYING: una situació de maltractament físic o psíquic mantinguda en el temps que té l'objectiu de menysprear la persona que el pateix.	
Finalitat	Reconèixer una situació de <i>bullying</i> i saber actuar en conseqüència. En aquest conflicte, es treballa el paper de la persona que agredeix i se li mostra el camí per a la presa de consciència i la resolució assertiva del conflicte.	

MURAL FI DE CURS

Uneix cada expressió o paraula amb el paràgraf corresponent:

Adonar-se del seu comportament	→	Avui és..... Estimat diari, avui no m'he portat gens bé. T'explico què m'ha passat?
Acció	↘	He oblidat del tot fer la part de treball que em tocava!!! I és clar, les meves companyes s'han enfadat moltíssim amb mi, perquè per culpa meva no l'hem pogut lliurar avui.
Satisfacció	↘	Així doncs, he hagut de ser valent i demanar al professor si ens deixava entregar-lo demà. Sort que m'ha dit que sí!!! Aquesta tarda treballaré moltíssiiiiimmm per tenir-lo acabat. Mai més em tornarà a passar, he après la lliçó i sóc conscient de la meva part de responsabilitat.
Descripció del conflicte	↘	Gràcies per escoltar-me diari.

PRACTICA

Busca en aquesta sopa de lletres les paraules relacionades amb treball en equip.

Q	S	R	T	N	A	Y	Q	R
W	R	E	S	P	E	C	T	E
E	G	S	N	A	R	O	E	U
R	Q	P	V	C	R	N	R	I
A	C	O	R	D	I	F	D	I
T	G	N	G	E	F	I	T	H
U	L	S	A	N	I	A	I	A
Y	W	A	C	C	D	N	Y	I
U	E	B	H	I	F	Ç	U	C
U	R	I	M	A	G	A	J	N
I	T	L	A	M	O	R	V	E
O	H	I	D	G	F	R	X	I
O	C	T	N	B	D	F	S	C
C	O	A	F	I	A	N	Z	A
A	C	T	E	R	D	O	S	P

Responsabilitat

Respecte

Paciència

Confiança

Acord

Imagina que estàs fent un treball en equip

Què passaria si...

No fossis responsable? Exemple: El que em toca a mi quedaria sense fer-se i perjudicaria els altres.

No fossis respectuós amb els altres? Exemple: No m'agradaria la imatge que tindrien de mi.

No tinguessis paciència? Exemple: Moltes coses no les acabaria (treure molt bones notes als exàmens, acabar un treball...).

No tinguessis confiança en els altres? Exemple: Tot ho voldria fer sol i no n'aprendria tant.

No existissin els acords? Exemple: No podríem fer grans treballs en grup perquè discutiríem.

ÉS EL TEU TORN

Avui heu de presentar un treball en grup molt important per a la nota final de curs i un membre del grup no ha fet la part que li tocava.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



Quines emocions senti ara? Pots marcar més d'una.

Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.



RESPIRA PROFUNDAMENT STOP ENDAVANT

Vermell: stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

És millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.



Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.



Escriu com soluciones assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

Mireia, ens fa ràbia que no hages fet la part del treball. Què creus que podríem fer?

Mural de fi de curs		
Agressor puntual		
Descripció	La Sònia, la Lisi i tu esteu muntant el mural de final de curs, però tu no has fet la part que et tocava.	
Espai	Passadís/Escola.	
Conversa	Lisi: On és la teva part del mural? Si no l'has fet, suspendrem totes.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Ara m'adono de les conseqüències. He d'assumir la meva part de responsabilitat."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: sóc conscient que no he estat responsable i em disculpo. Parlo amb el tutor perquè ens deixi presentar-lo l'endemà.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: No la tinc encara...</p> <p>Lisi: Quin morro que tens!! Ara què fem?</p> <p>Tu: Ara veig que això ens perjudica a totes.</p> <p>Parlaré amb el tutor i intentaré solucionar-ho.</p> <p>Lisi: D'acord.</p> <p>Tu: Espero que el tutor ens deixi presentar-lo demà. Ho sento molt.</p> <p>Lisi: D'acord.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res.	És una actitud irresponsable per part teva i perjudicarà tot el grup.
Resposta inadequada 2 Justificació	Els dic: "No he fet la meva part ni la penso fer."	Perdràs la confiança de les teves companyes.
Resposta inadequada 3 Justificació	Les enganyo i els dic que he perdut la meva part.	És millor dir sempre la veritat i acceptar la teva part de responsabilitat.
Glossari	Treball en equip: grup de persones que realitza una tasca determinada amb un objectiu comú.	
Finalitat	Valorar les actituds necessàries per treballar en equip: responsabilitat, implicació, interès, compromís i col·laboració.	

PASSAR COMPTES

Llegeix el diari i explica què hauries fet tu.

Avui és

Avui ha estat un dia molt difícil. He de reconèixer que he tingut molta por. Vols que t'expliqui què ha passat? En Joan ha amenaçat el Christian dient-li que l'esperaria a la porta en sortir del col·legi per pegar-li. Realment he patit molt pensant en tot el que podria passar.

Sort que he estat valent i he anat a parlar amb el Joan i li he dit que entenia que estigués enfadat, però que esperar a la porta de l'escola per pegar-li no era una bona solució.

M'agradaria que ho solucionessin parlant. Al principi li ha costat entendre-ho, però quan li he dit que demanaria ajuda al professor ha callat de sobte i m'ha contestat que ho solucionarien ells parlant.

Sóc un artista! Un mediador meravellós. Problema resolt!!!

Com resoldries el problema? Per què?

Totes les respostes seran vàlides sempre que es mantinguin dins d'aquests criteris: resolució, respectuosa, assertivitat, cap violència i conservar l'amistat

PRACTICA

Respon les preguntes següents:

El Juli ha dit a la Raquel que no sap fer res de res. Ella està plorant. Què pot fer el Juli?

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional

L'Enric ha caigut del gronxador i s'ha fet mal. Què pot fer l'Enric?

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional

A la Carolina li han posat un menjar que no li agrada gens. S'ha enfadat. Què pot fer ella?

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional

El Manel no deixa jugar la Rosa al futbol a l'hora del pati. Què els diries al Manel i a la Rosa?

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional

És la festa d'aniversari de la Marta i tens moltes ganes d'anar-hi, però no t'hi va convidat. Què li diries a la Marta?

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional

ÉS EL TEU TORN

Relaciona: Llença a la paperera les situacions injustes i emporta't a casa les justes.

El lladre es detingut per la policia.

Dos joves trenquen un aparador perquè estan enfadats.

Insulten l'entrenador per haver perdut el partit.

Un company demana ajut al tutor perquè sempre el molesten.

No fer-se el llit perquè es diumenge.

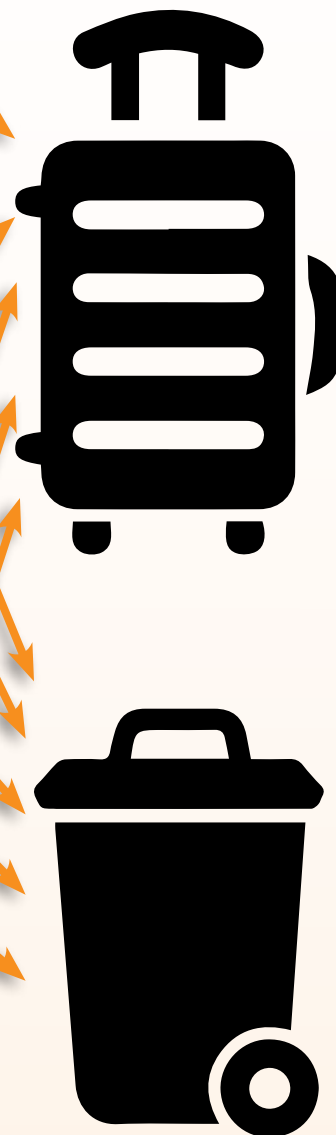
Burlar-se d'un company perquè porta ulleres.

Riure's d'un company perquè ha suspès una altra vegada un examen.

Cedir el seient d'autobús a una persona més gran.

Tornar una pilota que no és teva.

Compartir l'esmorzar amb el company que avui se l'ha deixat



Passar comptes		
Observador puntual greu		
Descripció	Veus com el Joan amenaça el Christian dient-li que l'espera a les cinc a la porta de l'escola per "passar comptes".	
Espai	Pati.	
Conversa	Joan: Escolta, Christian, t'espero a les cinc a la porta de l'escola. Ja t'ho trobaràs...	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "El Joan està tan enfadat que farà mal al Pere en sortir del col·legi."	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlo amb el Joan i, si no em fa cas, li ho explicaré al tutor.	300
Resposta assertiva	<p>Tu: Christian, esperar-lo a la porta per pegar-li no és una bona solució.</p> <p>Joan: Tu no t'hi fiquis.</p> <p>Tu: És que no estic tranquil.</p> <p>Joan: Doncs no miris.</p> <p>Tu: No m'agradaria que et trobessis amb un conflicte ni que el Christian pateixi. Si penses fer-ho, demanaré ajuda al tutor.</p> <p>Joan: Està bé, ja ho solucionarem nosaltres parlant.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	No dic res.	Estàs segur? Pensa en el que pot passar a les cinc.
Resposta inadequada 2 Justificació	L'insulto.	És una resposta agressiva que agreujarà les conseqüències
Resposta inadequada 3 Justificació	Jo també l'amenaço i l'espero a les cinc.	Actuaries com ell i no solucionaria el problema.
Glossari	AJUDA: cooperació per obtenir una finalitat concreta. Unió de forces.	
Finalitat	Reconèixer les teves limitacions i ser prou humil per demanar ajuda en el moment adequat i a la persona adequada.	

Avui és

Estimat diari,

Estic molt trist.

Com he pogut fer-li això? Em fa vergonya explicar-ho. Però ho he de fer, perquè necessito desfogar-me.

Fa dies que les meves amigues i jo escridassem amb menyspreu una noia de classe. Bé, li diem "Gordi". Ja sé que no està bé!!! Però se'ns n'ha anat de les mans!!! No és excusa. HO SENTO MOLTÍSSIM, però em costa tant reconèixer-ho, i per descomptat que a mi no m'agradaria que m'ho diguessin.

Avui la Clàudia s'ha enfadat amb nosaltres i ens ha dit: "Estic farta que em digueu "Gordi". Fa molt mal!!! Ufff.

Lavors he decidit parlar amb ella i disculpar-me. Li he dit que la salut és el més important.

He après aquesta lliçó: "No facis ni diguis a ningú el que no t'agradaria que et diguessin o fessin a tu." Això és respecte, oi?

Estic aprenent molt, estimat diari. Gràcies per ajudar-me a expressar tot això que sento. Ufff, quin descans.

Descobreix la paraula clau que conté cada imatge:



.....
Excusa



.....
Perdó



.....
Disculpa

PRACTICA

"Qui té un amic té un tresor"

ANOTA EN AQUESTA TAULA TOTES LES QUALITATS QUE ET FAN SER UN BON AMIC:

Exemple de resposta

1 Sé escoltar.
2 M'agrada molt ajudar els altres.
3 Sé guardar els secrets.
4 Dic elogis.
5 Agraeixo.

ÉS EL TEU TORN

Als teus dos amics els agrada dir-te "Gordi"

Completa el quadre segons la tècnica assertiva:

Resposta assertiva d'exemple:

Escolteu, em sento rebutjada.

Perquè fa dies que m'esteu insultant dient-me Gordi.

M'agradaria que em diguéssiu pel meu nom.

Us agradaria que us ho fessin a vosaltres?

Gordi Agressor recurrent		
Descripció	A les teves dues amigues i a tu us agrada dir a la Clàudia "gordi" quan sou al menjador.	
Espai	Menjador.	
Conversa	Tu: Escolta, Gordi, vols els meus macarrons? Tu menges molt i jo no vull estar com tu. Maria: Jo et dono les meves postres, que vull mantenir la línia. Clàudia: Estic farta que em digueu Gordi. M'esteu fent molt de mal.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació.	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2. Puntuació.	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3. Puntuació.	Demano ajuda al monitor de menjador.	300
Estratègia 4. Puntuació.	Penso: "Té raó de sentir-se menyspreada i enfadada, això no agrada a ningú."	300
Estratègia 5. Puntuació.	Busco una solució: parlo amb ella i em disculpo.	300
Resposta assertiva	Tu: Només és una broma Clàudia: El més important és estar bé de salut i vosaltres també hauríeu de menjar el que us fiquen per estar-ho. Tu: Sí, clar... això es el que dius tu per dissimular. Clàudia: Prou. El meu nom és Clàudia i no Gordi. Tu: D'acord... Clàudia: Doncs sí, eviteu dir-me així, perquè em fa mal i a ningú li agrada que se li'n burlin.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	La insulto i l'amenaço.	És una resposta molt agressiva, perquè ella pateix.
Resposta inadequada 2 Justificació	No li ho diem més a la cara, però seguim rient-nos d'ella.	És més greu que dir-li a la cara, perquè la Clàudia no es pot defensar.
Resposta inadequada 3. Justificació.	La deixem de banda i no li parlem més.	És una de les respostes més agressives que hi ha, se'n diu exclusió social.
Glossari	Glossari: menyspreu: falta de respecte amb l'objectiu de fer mal o humiliar algú.	
Finalitat	Es pretén reflexionar sobre la diferència entre "ser" i "estar". "Ser" implica identitat-etiquetatge i "estar", estat i circumstància. Encara que hi hagi aquesta diferència, tots dos són susceptibles de ser utilitzats de manera despectiva, motiu pel qual han d'evitar aquest tipus d'expressions.	

LA MEVA MARE I JO

Llegeix aquest text:

Estimat diari, avui és

Aquesta tarda no he pogut veure sencer el meu programa preferit de la tele, sobretot pels deures!!!
M'he quedat amb les ganes.

La meva mare sempre em diu: "Veus, has d'anar a fer els deures!!! Sí que m'ha donat cinc minuts, però no en tenia prou.

M'he fet el despistat, però no ha servit de res. Així doncs, abans de perdre cinc minutets, més val poc que res. He fet cas a la meva mare i he apagat la tele i m'he posat a fer els deures.

Què puc fer, estimat diari? Cada vegada em passa el mateix, no puc acabar de veure el meu programa favorit, i ja n'hi ha prou, noo?!!!

I si parlo amb la meva mare i arribem a un acord? Pensaré que li puc proposar. Això sí, he de complir el que li proposi.

Escriu aquesta frase correctament:

I si parlo bma al mera i arribem a nu ocard ?

Solució: I si parlo amb la meva mare i arribem a un acord?

PRACTICA

Què podries fer en cada una d'aquestes situacions per solucionar-la?

Situació: "Has perdut la teva gosseta"	Solució: Per exemple, posar cartells per tot el poble o ciutat.
"He suspès un examen per no haver estudiat"	Solució: Per exemple, estudiar amb més temps i no confiar-me.
"He perdut l'agenda a classe"	Solució: Preguntar si algú sap on és l'agenda, i si ningú ho sap, demanar ajuda al mestre.
"Veig com un nen tira pedres a un gos"	Solució: Parlo amb ell i demano ajuda si no em fa cas.

ÉS EL TEU TORN

Tu i el Carles heu acordat berenar al riu. Tu portaràs la beguda i ell els entrepans.

El Carles es presenta tard i sense els entrepans.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.



Vermell: Stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

És millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.



Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.



Escriu com soluciones assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

Carles, em fa ràbia que no hagi portat els entrepans, pensa que podem fer per berenar.

La meva mare i jo Víctima puntual		
Descripció	Esteu veient un programa de la tele que t'agrada molt i la teva mare et recorda que has de fer els deures.	
Espai	Casa.	
Conversa	Mare: Pensa que et queden cinc minuts per anar a fer els deures.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al meu pare.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "La meva mare té raó, és millor que li faci cas"	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: Ja sabia que tard o d'hora arribaria el moment d'anar a fer els deures. Com que encara tinc cinc minuts, els aprofito i apago la tele.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Si gairebé no tinc deures...</p> <p>Mare: És igual, els que tinguis.</p> <p>Tu: Però estic veient la meva sèrie preferida. Ara no puc.</p> <p>Mare: El primer és lo primer. La sèrie ja la veuràs quan acabis els deures per internet.</p> <p>Tu: D'acord.</p> <p>Mare: Així. M'agrada que siguis responsable.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dic a la mare que ja hi vaig, però en realitat no ho faig.	Tindràs problemes.
Resposta inadequada 2 Justificació	Faig veure que no ho he sentit.	Encara que no ho creguis, és una resposta agressiva.
Resposta inadequada 3 Justificació	Dono un cop sobre la taula i, molt enfadat, vaig a fer els deures.	És una resposta agressiva que segur que té conseqüències negatives.
Glossari	Responsabilitat: actitud de complir amb el deure.	
Finalitat	Es pretén reflexionar sobre la immediatesa i la frustració que comporta deixar de fer allò que es desitja en un moment determinat per dur a terme la teva responsabilitat.	

QUIN ENTREPÀ MÉS BO!

Estimat diari, avui és

Avui m'he adonat que he estat molt desagradable amb la Noèlia.

Un dia, per fer-me la simpàtica, li vaig agafar l'entrepà i me'l vaig menjar davant seu. I no es va acabar aquí la gràcia, perquè va venir un segon dia, un tercer i molts més, i vaig seguir fent el mateix. Com que la Noèlia no deia res, crec que estava atordida i amb por, jo ho tenia molt fàcil.

Però avui ha estat diferent: s'ha atrevit a parlar!!! Ho devia tenir molt ben assajat, perquè m'ha sorprès la calma amb què ho deia. Tota seriosa i amb un to segur, m'ha dit que no volia que me'l mengés més, que sentia ràbia pel que li estava fent i que si m'agradaria que m'ho fessin a mi. Això últim, estimat diari, m'ha fet pensar, i les seves paraules m'han caigut com una galleda d'aigua freda. I si m'ho fessin a mi? Què faria? Com em sentiria?

Ja n'hi ha prou!!! —m'he dit a mi mateixa. Com he pogut fer-li això!!!

Al final li he dit que ho sentia molt i que em perdonés. No ho tornaré a fer més.

Quin descans!!! Tinc ganes de tornar-la a veure per compensar amb amistat el mal que li he fet.

Narra la situació del diari seguint aquest ordre:

Què? **Li prenc l'entrepà a la Noèlia**

On? **Al pati**

Quan? **A l'hora d'esmorzar**

Per què? **Per fer-la enrabiada, perquè tinc enveja d'ella**

Qui? **La Noèlia i jo**

Com? **Li prenc l'entrepà de les mans**

PRACTICA

Et proposem que visualitzis la situació següent:

Ets al parc i observes la situació que viuen dues amigues teves com si veiessis la pel·lícula assegurada en un cinema.

Aquí ho tens:

"La Maria comença a insultar la Carolina perquè ha arribat tard a la cita, i la Carolina abaixa el cap, aguanta el xàfec i només diu que li sap greu.

Cada vegada que diu "ho sento" la Maria la insulta amb més força i agressivitat."

	Conducta agressiva	Conducta passiva	Què deu estar pensant?
Maria	Insultar.		Possibles respostes: A mi no m'ho fa això.
Carolina		Calla, abaixa el cap i aguanta els insults.	Possibles respostes: Sóc culpable, tinc una bona raó, però com que no em creurà...

Si alguna vegada et trobes en una situació semblant..., observa el que estàs pensant.

ÉS EL TEU TORN

Li prens l'entrepà a la Noèlia a l'hora del pati i, com de costum, te'l menges.

Posa't al lloc de la Noèlia i escriu com et sentiries si t'ho fessin a tu i per què.

Sento ràbia i tristesa.

Per què cada dia m'estàs robant l'entrepà i no és just.

I m'agradaria que deixessis de fer-ho. T'agradaria que t'ho fessin a tu? Si continues fent-ho, demanaré ajuda al mestre.

Com et sentiries si t'ho fessin a tu? Per què?

Totes les respostes argumentades seran vàlides

.....

.....

.....

.....





.....

Quin entrepà més bo		
Agressor recurrent		
Descripció	Li agafes l'entrepà a la Noèlia a l'hora del pati i, com de costum, te'l menges.	
Espai	Pati.	
Conversa	Tu: Mmm... Està boníssim. I a sobre, gratis!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "M'agradaria que m'ho fessin a mi?"	300
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li demano disculpes.	300
Resposta assertiva	<p>Noèlia: T'estàs menjant el meu entrepà? És el meu esmorzar!</p> <p>Tu: Sí, me l'estic menjant, i està molt bo!</p> <p>Noèlia: És molt injust, no hi tens cap dret.</p> <p>Tu: Si a tu t'és igual.</p> <p>Noèlia: No, sento ràbia, t'agradaria veure com algú altre es menja el teu entrepà? No vull que m'ho tornis a fer més.</p> <p>Tu: Tens raó, ara m'adono. Ho sento.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Me'n ric d'ella.	És una resposta molt agressiva.
Resposta inadequada 2 Justificació	La insulto.	És una resposta que empitjora el conflicte perquè podeu iniciar una baralla.
Resposta inadequada 3 Justificació	Si no em vol donar-me l'entrepà, li exigiré que em doni diners cada dia.	T'agradaria que t'ho fessin a tu?
Glossari	POR: en aquest conflicte, la por és la representació de la inseguretat del personatge que agredeix. Aquesta por representa un embolcall que n'impedeix veure l'interior i, a més, no té habilitats socials per mostrar. La seva manera d'expressar la por és l'amenaça.	
Finalitat	Saber posar-se al lloc de l'altre per comprendre el que sent i pensa i qüestionar-se la pròpia conducta per valorar-ne les conseqüències.	



NO HE COPIAT


Llegeix aquest pictograma i ajuda't amb la llegenda








Estimat diari, avui és

Avui, quan he conegut la nota de l'examen de matemàtiques, . Si m'haguessis pogut veure, estimat diari, el meu  havia donat resultats, em sentia  de mi mateixa, però ha passat alguna cosa, com un  que tapa el sol, la Laura m'ha esborrat la cara d'alegria que tenia. M'ha dit: "Siiiiiiiiiii, però has copiaat!!!"

Per què em diu això, si sap que no és veritat? Ningú pot haver-me vist copiant perquè no ho he fet.

Potser ha sentit  que aquesta vegada hagi tret més bona nota que ella, però això no li dóna dret a acusar ningú sense proves. Com que sempre trec notes més baixes en , ha suposat que si he tret una nota tan alta era perquè havia copiat i no perquè havia estudiat molt. Li he explicat i ha entès que no he copiat, s'ha disculpat i m'ha felicitat.

Havia començat el matí amb , després he sentit ràbia pel que m'ha dit la Laura i després he acabat contenta multiplicat X 2 pel bon resultat del meu esforç i per haver solucionat el malentès amb la Laura.

 Alegria	 Núvol negre
 Esforç	 Ràbia
 Orgullós	 Matemàtiques
 Alegria	

PRACTICA

Llegeix el text següent:

"Veus que el Joan està molt callat escrivint en un paper abans de fer l'examen de matemàtiques"

Què creus que està fent el Joan?

Totes les respostes seran vàlides si estan raonablement argumentades

Per què?

Totes les respostes seran vàlides si estan raonablement argumentades

Com comprovaries el que suposes?

Totes les respostes seran vàlides si estan raonablement argumentades

ÉS EL TEU TORN

La Laura t'envia aquest missatge al mòbil:

Laura: Quina nota has tret a l'examen de matemàtiques?

Tu: Un 9!!!

Laura: Sí, però copiant.

Respon a la Laura amb un missatge de mòbil:

Tu:

Exemple:

Com que copiant? Per què no em preguntes si he estudiat?

Respon a la Laura parlant cara a cara:

Tu:

Exemple:

Com que copiant? Per què no em preguntes si he estudiat?

Amb el mòbil perdem l'oportunitat de veure'ns i entendre el llenguatge no verbal (cara, to de la veu, posició del cos...), que és molt important per solucionar els malentesos.

No he copiat Víctima puntual		
Descripció	T'acusen d'haver copiat i no és cert.	
Espai	Pati.	
Conversa	Laura: Quina nota has tret a l'examen de matemàtiques?	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "M'ho diu perquè sent ràbia que jo hagi tret millor nota i té por de no aprovar."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: li dic el que sento i penso sense amenaces i, si no em fa cas, li demanaré ajuda al mediador o tutor.	400
Resposta assertiva	<p>Tu: Un nou.</p> <p>Laura: És clar, però copiant...</p> <p>Tu: Laura, em fa ràbia que em diguis que he copiat perquè no és veritat.</p> <p>Laura: Però si no treus mai tan bona nota...</p> <p>Tu: És que aquest cop m'hi esforçat més.</p> <p>Laura: Doncs ho sento, pensava que havies copiat.</p>	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dius: Tu sí que copies. Jo, no!	No és adequada perquè fas el mateix que ella.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dius: "Tu, ni copiant aprovaries."	No és adequada perquè és un insult.
Resposta inadequada 3 Justificació	No li dic res.	Ella pensarà que has copiat i no és cert.
Glossari	ACUSACIÓ FALSA: manifestar o assenyalar algú com a autor d'alguna cosa quan és innocent.	
Finalitat	Valorar les conseqüències d'una acusació falsa, com, per exemple, desconfiança, por, rancor, enemistat...	

CROMOS I CORDA DE SALTAR

Llegeix aquest diari. Molta sort!!!

Avui és ... estimat diari,

Avui m'he enfadat amb la Maria. M'ha dit que si no li donava els cromos que li faltaven no em deixaria jugar a la corda amb ella al pati. Això és xantatge. M'he enfadat molt, però sort que hem aconseguit solucionar-ho.

Saps com? He pensat que ella realment vol els cromos i no sap com aconseguir-los, però no deixant-me saltar no és la manera correcta. Així doncs, li he dit que em sentia rebutjada i que quan poguéssim intercanviar-los estaria encantada de donar-los-hi.

Sembla que li ha agradat la idea i hem pogut divertir-nos saltant a la corda.

Quina sort! Quin descans! Ho ha entès i hem arribat a un acord.

PRACTICA

Imagina que ets al pati de l'escola i et passa una cosa semblant.

Què sentiries? Encercla l'opció que consideris encertada.



Totes les emocions són vàlides perquè totes són legítimes.

Què pensaries i faries? Encercla l'opció que consideris encertada.

"El meu amic vol els meus cromos perquè vol acabar la seva col·lecció de l'àlbum i és molt capritxós i impacient. Parlo amb ell i arribem a un acord."

"Quin morro que té!!! M'està fent xantatge. Jugaré a una altra cosa, no li donaré els cromos."

"Li dono els cromos i així podré jugar a la corda."

ÉS EL TEU TORN...

Escull d'aquestes opcions la resposta passiva

1. Li dono els cromos per poder saltar

2. Li dic, "tu no manes!!!"

3. Li dic "Si no em deixes saltar, aniré a buscar el meu germà!!!"

Per què "la passiva" no és la resposta correcta?

Perquè les decisions les has de prendre tu i no ella per tu. Has d'expressar el que sents i penses.

Cromos i corda de saltar		
Víctima puntual		
Descripció	La Maria et diu que si no li dones els teus cromos no et deixarà saltar a la corda.	
Espai	Pati.	
Conversa	Tu: Ara em toca saltar a mi. Maria: Si no em dones els cromos, no saltes.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Ella vol els cromos i no s'adona que aquesta no és la manera d'aconseguir".	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: parlaré amb ella i, si no em fa cas, li demanaré ajuda al mediador o tutor.	400
Resposta assertiva	Tu: Què dius? Em toca saltar i salto. Maria: Fins que no em donis els cromos no saltaràs. Tu: Maria, tu no manes... Intercanviarem els cromos després, si vols. Maria: D'acord..., quan acabem ja mirarem els cromos. Tu: Ara millor que juguem tranquil·les i després ja farem. Maria: Tens raó.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li dono els cromos per poder saltar.	És una resposta que dóna a la Maria el poder de manar sempre que vulgui.
Resposta inadequada 2 Justificació	Li dic: "Tu no manes."	És una resposta que segurament empitjoraria el conflicte.
Resposta inadequada 3 Justificació	Li dic: "Si no em deixes saltar, aniré a buscar el meu germà."	Has d'aprendre a solucionar els problemes tu sol.
Glossari	XANTATGE: amenaça o engany per obtenir un benefici propi sense tenir en compte la situació de l'altre.	
Finalitat	Adonar-se d'una situació de xantatge i aprendre el procés per no cedir-hi i arribar a una resolució assertiva.	

CEDIR AMB INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Avui és

Estimat diari,

Avui estic molt orgullosa de mi mateixa. T'explico què m'ha passat?

Estava jugant al pati amb la Judith i el pesat de l'Ivan no ha parat de molestar-nos tota l'estona!!!

Ens deia: "Em deixeu jugar?". Semblava un disc ratllat!!!

Fins que la Judith i jo li hem dit que juguem molt bé soles, però l'Ivan insistia una vegada i una altra. Mira que és pesadet! Saps com ho hem solucionat, estimat diari?

Doncs tan fàcil com deixant-lo jugar. I al final ens ho hem passat bé i tot.

Què sent l'Ivan?

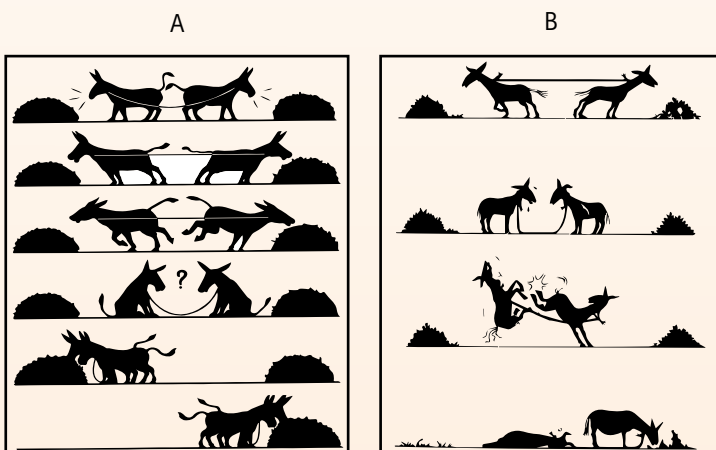
Totes les emocions seran vàlides perquè totes són legítimes

Què pensa l'Ivan?

És vàlida qualsevol resposta argumentada

PRACTICA

Observa i compara



Escriu una situació en què hages actuat com a la imatge A:

És vàlida qualsevol resposta argumentada

Escriu una situació en què hages actuat com a la imatge B:

És vàlida qualsevol resposta argumentada

Quina de les dues té un final millor? Per què?

És vàlida qualsevol resposta argumentada

ÉS EL TEU TORN

Insultes i molestes l'Ivan perquè marxi

Quina emoció/emocions sents?		Quines estratègies de regulació <i>Happy</i> faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia	X	Exemples: <ul style="list-style-type: none">• Respirar.• Distreure'm i no pensar-hi gaire.• Demanar ajuda.• Canviar la manera de pensar.• Explicar-ho a algú• Etc.	Exemple: Li demano disculpes.
Por	X		
Tristesa	X		
Ansietat	X		
Vergonya	X		
Rebuig	X		
Sorpresa	X		

Resposta a "Quina emoció sents?": Pot marcar les que vulgui, totes són vàlides perquè són totes legítimes.

Quan dones una resposta agressiva pots perdre l'amistat de la teva amiga, estaràs de mal humor, et costarà concentrar-te...

Cedir amb intel·ligència emocional		
Víctima recurrent		
Descripció	La Judith i tu esteu jugant al pati i l'Ivan us molesta.	
Espai	Pati.	
Conversa	Tu: Ivan, deixa de molestar-nos!	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	100
Estratègia 2 Puntuació	Explico el que em passa a un amic o amiga/ Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3 Puntuació	Demano ajuda al mediador o mestre.	0
Estratègia 4 Puntuació	Penso: "Segurament l'Ivan no sap amb qui jugar i se sent sol."	400
Estratègia 5 Puntuació	Busco una solució: juguem amb Iván	400
Resposta assertiva	Ivan: Es que vull jugar. Em deixeu? Tu: Què pesat!! És que nosaltres estem bé soles... Ivan: Però jo també sé jugar. Tu: Si vols jugar, no molestis, demana-ho! Ivan: Teniu raó. Tu: D'acord.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	Li diem que no.	Segurament us seguirà molestant.
Resposta inadequada 2 Justificació	L'insultem.	Aquesta resposta és agressiva i no porta enlloc.
Resposta inadequada 3 Justificació	El molestem perquè marxi.	Aquesta resposta és molt agressiva.
Glossari	CEDIR: disminuir la resistència o oposició en una situació per aconseguir un bé comú.	
Finalitat	Prendre consciència que és important aprendre a cedir, ja que aquest fet no està posant en dubte el teu criteri o valor, sinó que reforça la teva capacitat d'adaptació i negociació.	

TAULES DE MENJADOR

Avui és

Quin morrrooo té l'Amin!!!

Sempre em fa el mateix!!!

Quan ens toca netejar, sempre se'n va a jugar al pati, i ja n'estic cansada!!! Avui li ho he dit.

Vols saber com li ho he dit? Doncs mira, he pensat que no ho fa per fer-me mal, sinó perquè li agrada molt jugar a futbol al pati, per tant, li he dit: "No te'n vagis, que hem de netejar entre els dos i em fa ràbia." I ell m'ha contestat: "No, que arribaré tard al partit."

I jo li he respost que a mi també m'agrada jugar amb les meves amigues i m'aguanto, perquè el primer és el primer, i hem de deixar les taules netes.

M'ha dit que tenia raó i s'ha quedat.

"Ha estat més fàcil del que em pensava!!! Si ho arribo a saber, l'hi dic abans. La veritat és que parlant la gent s'entén. Sí, sí, estic molt contenta i orgullosa d'haver-li dit el que pensava i que ho hàgim solucionat. Quin descans!!!

Escriu una de les teves obligacions en aquests llocs:



A casa

Exemple: fer el llit.



De campaments

Exemple: ajudar a muntar la tenda de campanya.



A l'escola

Exemple: fer la part que em toca del treball d'equip.

PRACTICA

Què faries si...

La teva mare et demana ajuda per parar taula però tu prefereixes seguir veient la tele?	Podria parar la taula i en acabar seguiria veient una estoneta més la televisió.
La teva germana et demana que l'ajudis a fer els deures però tu també has de fer els teus?	Intento arribar a un acord amb ella. Faig els meus deures per poder dedicar després el temps que ella necessiti a fer els seus.
Avui no has pogut anar a l'escola i tens examen demà i necessites els apunts de classe?	Demanaria al meu millor amic que, si us plau, em deixi els apunts per poder estudiar.
Has de fer un treball en equip però hi ha un company al grup amb qui no et portes gaire bé?	Penso que és una feina i no he de barrejar els temes personals amb la meva obligació. A més, al grup hi haurà més gent.
El teu germà petit et demana que li facis el berenar però te n'has d'anar ràpid perquè has quedat amb els amics?	Parlo amb ell i li explico que he de fer-li un berenar més senzill perquè tinc molta pressa.

ÉS EL TEU TORN

Avui us toca a un company i a tu recollir el material de la classe d'educació física, però veus com ell se'n va a la fila per entrar a classe i et deixa sol.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:

Quines emocions sentiràs ara? Pots marcar més d'una.

Què sents?
Per què?

Totes les emocions són legítimes.

RESPIRA PROFUNDAMENT STOP ENDAVANT

Vermell: Stop
Groc: Respira fondo
Verd: Pensa quin problema tens.

El millor deixar passar temps fins que no sentin les emocions molt fortes.

Quines estratègies utilitzaries?
Per què?

Poden triar qualsevol de les cinc.

Escriu com solucions assertivament el conflicte

Poden seguir les sigles NEMO. Exemple:

Manel, em fa ràbia que marxis i no és just, et demano que ho fem entre els dos, sinó hauré de demanar ajuda al mestre.

Taules de menjador		
Víctima recurrent		
Descripció	L'Amin i tu heu de netejar les taules del menjador i, com sempre, se'n va a jugar al pati i et deixa sola.	
Espai	Menjador	
Conversa	Tu: Vine, que netejarem, que ens toca a nosaltres. Amin: Jo me'n vaig al pati, no tinc ganes de netejar.	
Emocions inicials	Ràbia, por, tristesa, ansietat, vergonya, rebuig, culpa, compassió i enveja.	
Estratègia 1 Puntuació.	No li dono gaire importància i em distrec fent altres coses (jugant, pensant, pintant...).	
Estratègia 2. Puntuació.	Explico el que em passa a un amic. Escric el que em passa al meu diari personal.	100
Estratègia 3. Puntuació.	Demano ajuda al mediador o mestre.	300
Estratègia 4. Puntuació.	Penso: No ho fa per fer-me cap mal. Li encanta jugar a futbol, però s'ha de ser responsable!	300
Estratègia 5. Puntuació.	Busco una solució:	300
Resposta assertiva	Tu: No te n'aniràs! Ho hem de fer junts. Sento ràbia que facis això. Amin: És que arribo tard, després no em deixen jugar a futbol... Tu: Quin futbol! Ara toca netejar! Amin: Però... Tu: T'agradaria que et deixés sol netejant? Amin: No, tens raó... netejarem junts.	
Emocions posteriors	Gratitud, alegria, estima, confiança, sorpresa, esperança, alleujament, solidaritat.	
Resposta inadequada 1 Justificació	L'insulto.	Creus que insultant-lo es quedarà?
Resposta inadequada 2 Justificació	No li dic res i netejo sola.	El que sents i penses s'ha de dir de forma assertiva.
Resposta inadequada 3 Justificació	No li dic res, però li faré pagar més tard.	L'amenaça agreujarà el conflicte.
Glossari	Responsabilitat: fer-te càrrec de les teves decisions.	
Finalitat	Tenir cura de la responsabilitat moral d'ajudar un company i complir amb les obligacions.	

Autoavaluació final del "Quadern de l'alumnat 8-12"

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'alumnat*; 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 el grup; per exemple, a través d'una roda d'opinions en què no predomini cap parla ni es privilegiï 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 mirant d'entendre el punt de vista de l'alumne.

Competència I: Consciència emocional

Quan m'enfado, al cos noto que...

Les emocions noves que he après són...

Competència II: Regulació emocional

Les estratègies de regulació emocional que he après són...

La meva estratègia preferida és...

Competència III: Autonomia emocional

El que més m'agrada de mi és...

El que podria millorar de mi és...

Competència IV: Competència social

La resposta assertiva NEMO m'ajuda a...

Posar-me al lloc de l'altre m'ajuda a...

Competència V: Competència per a la vida i el benestar

Em sento agraït per...

Abans no era capaç de...

I ara, en canvi...

Nota bibliogràfica

Aquest Quadern de l'alumne i Guia didàctica és la continuació del llibre:

Filella, G. (2014). *Aprendre a conviure. Happy 8-12. Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcelona: Barcanova.

Servei Científicotècnic de la Universitat de Lleida (UdL)

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 com a objectiu 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.
- 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/>

Videojoc "Happy 8-12"

Per tenir accés al videojoc *Happy 12-16*, heu de disposar dels requisits tècnics següents:

- Windows: 7 o posterior; Mac OS X: CPU Intel & Snow Leopard 10.6 o superior.
- Targeta gràfica amb capacitat per a DirectX 9 (Shader model 2.0).

Entre en aquesta adreça:

http://www.emotionalgames.com/happy8_12/game/Ensenyament/Setup.exe

Un cop instal·lada l'aplicació, introduïu l'usuari i codi que ús hàgim facilitat.

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 els àmbits 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.