

AUTO-TALLER

COMPETÈNCIA EMOCIONAL

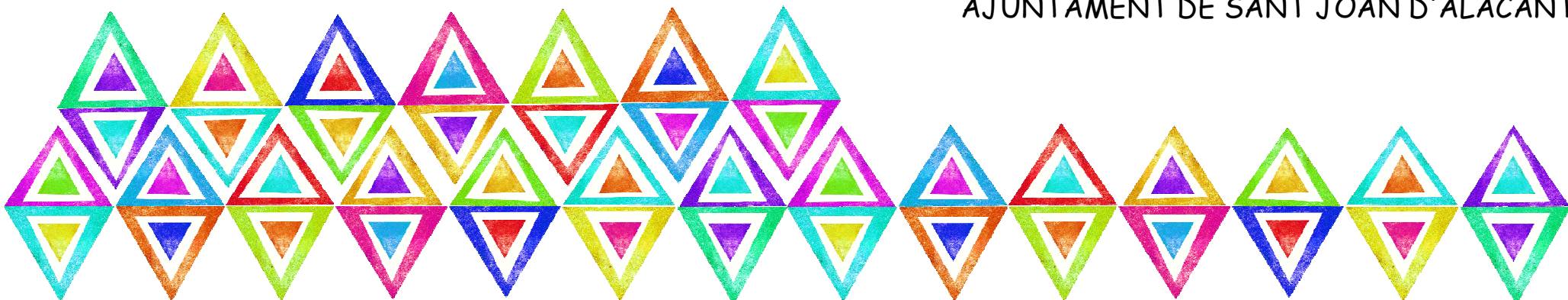
I PREVENCIÓ DE CONFLICTES DE CONVIVÈNCIA

FITXES PER A L'ALUMNAT

1r ESO

REGIDORIA DE PARTICIPACIÓ CIUTADANA

AJUNTAMENT DE SANT JOAN D'ALACANT



Autoria dels textos: **Juan Lillo Simón**

Art i disseny gràfic: **María Moreno Vidal**
Pablo Omeñaca Martínez

L'INSTITUT

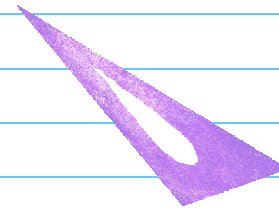
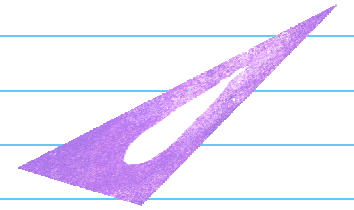
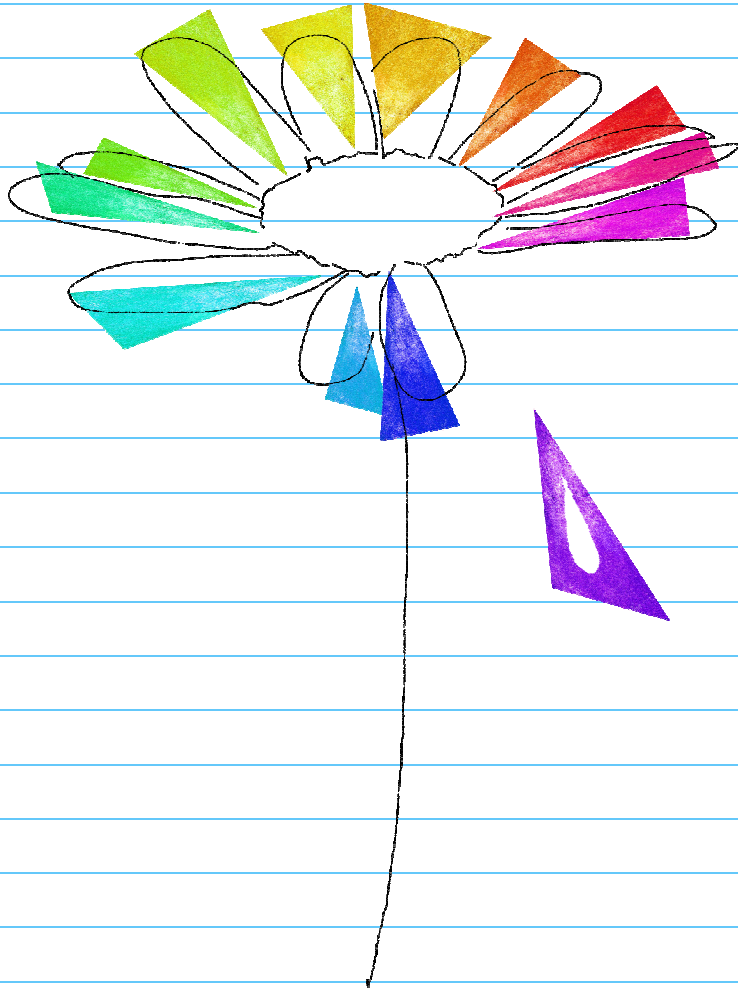
Primer d'ESO és un any difícil perquè porta molts canvis. Xics i xiques comencen l'adolescència, creixen i maduren. En l'institut, coneixem gent nova. A vegades, amb les noves companyies també canvien els interessos i les amistats. Pot ser que sentes certa inseguretat i una mica de vergonya. A vegades, les novetats provoquen canvis bruscos d'humor. I en l'acadèmic, hi ha més exigència. S'espera de nosaltres major autonomia, capacitat per a organitzar el treball i bons resultats.

Primer d'ESO és un any difícil perquè els canvis porten conflictes. Pot ser que et sentes enfrontat als altres: companys, professorat o en la família. És natural. Els conflictes de convivència ocorren perquè les persones no sempre som capaces d'entendre'ns a la primera. En l'institut, amb freqüència prejudgem. No tenim temps per a conèixer a tothom. I ens deixem portar per les primeres impressions. "Em cau bé". "Em cau malament". O prestem massa atenció i importància a les tafaneries, al pati de l'esbarjo i les xarxes socials. En l'institut, com a tot arreu, també hi ha gent que actua amb prepotència i fatxenderia. Perquè "fer-se el dur" i atacar és una manera d'amagar la pròpia por.

Per aquestes i altres raons, tenim el problema de l'assetjament escolar. Quan es produeix qualsevol forma de maltractament psicològic, verbal o físic entre estudiants de manera reiterada, a l'aula, en el centre o Internet.

L'institut és la nostra segona casa. Ningú, per cap motiu té per què patir assetjament escolar. El taller Competència emocional i prevenció de conflictes de convivència ofereix arguments i activitats pràctiques amb l'esperança de prevenir aquest problema, perquè la teua vida en l'institut siga còmoda i pugues gaudir, estudiar i triomfar.

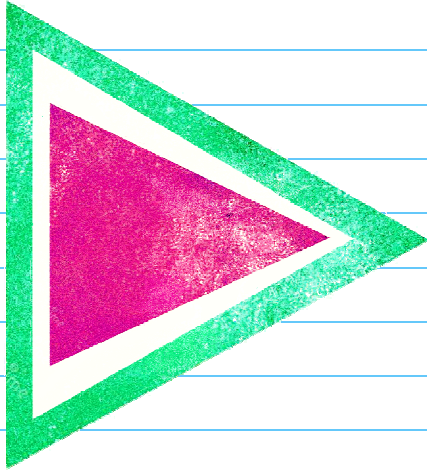
COMPETÈNCIA EMOCIONAL
I PREVENCIÓ DE CONFLICTES DE CONVIVÈNCIA
ACTIVITATS



La pau comença amb un somriure.

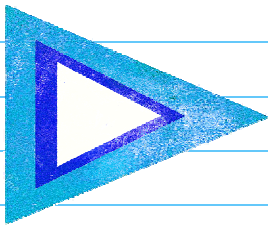
Teresa de Calcuta.

INSTRUCCIONS

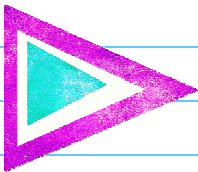


Les activitats del taller t'ajudaran a reflexionar i aprendre habilitats per a la millor prevenció i solució dels conflictes de convivència.

Les fitxes demanen pensar, recordar experiències i expressar una opinió. No és necessari estudiar abans. No et preocupes, no hi ha respostes encertades ni equivocades. El que contestes parla de tu, de la teua manera de ser i entendre les relacions amb altres persones.



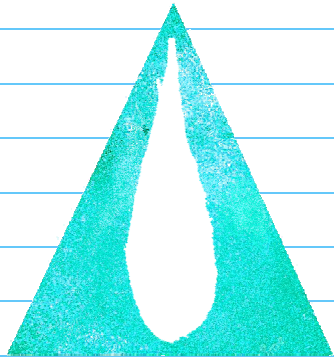
Les fitxes es completen per escrit. Necessitaràs una mica de temps: mitja hora sol ser suficient. És millor si estàs en un lloc tranquil, com la teua habitació. Respira profund i relaxa't. Potser no trobes solució a totes les preguntes a la primera. No et preocupes, deixa arrere l'embós i segueix avant. Després, sempre pots tornar arrere.



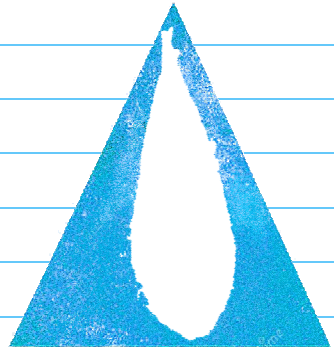
Quan hages acabat, repassa. La lectura final et permetrà una visió completa de la teua manera d'enfrontar els conflictes de convivència, i millorar.

Bona sort!

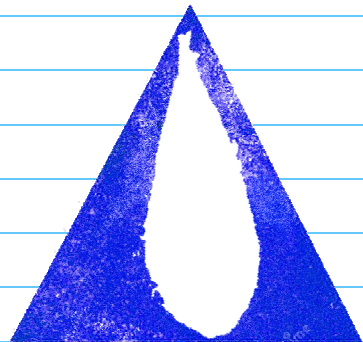
1. ENFRONT DE L'ESPILL



No sempre tenim l'oportunitat de triar amb qui volem conviure. Podem triar les nostres amistats, per exemple. Compartir el temps i treballar al costat de qui t'abellix és un privilegi i un plaer. A vegades no és possible. Tu no vas triar als companys de classe. Però, igualment hem d'aprendre a portar-nos bé i col·laborar.



No coneixem les causes de l'amistat. El cor és capritxós quan s'inclina cap a un altre cor. Si una persona et resulta atractiva i desitges la seua companyia, pot ser per diferents motius. Potser s'assembla a tu, i et sents segur. O al contrari, és molt diferent i et complementa.



A vegades, l'amistat arriba després de l'experiència i l'esforç compartits. En tot cas, l'amistat és lliure i no es pot forçar. No pots obligar a ningú a ser el teu amic o la teua amiga.

Quines qualitats prefereixes en l'amistat?

M'agraden les persones que són...

-
-
-
-
-

I tu, què pots oferir?

La gent em valora perquè sóc...

-
-
-
-
-

No totes les persones som igualment compatibles. Ara ja ho saps, no tindràs l'admiració ni l'amistat de tot el món. Però, això no quita perquè siguem bones companyes. En classe, el respecte i la cortesia són primer. Sempre pots exigir que et tracten amb amabilitat, demanar les coses per favor, donar les gràcies i ser generós. Sobre el respecte i la cortesia, potser naix després l'amistat.



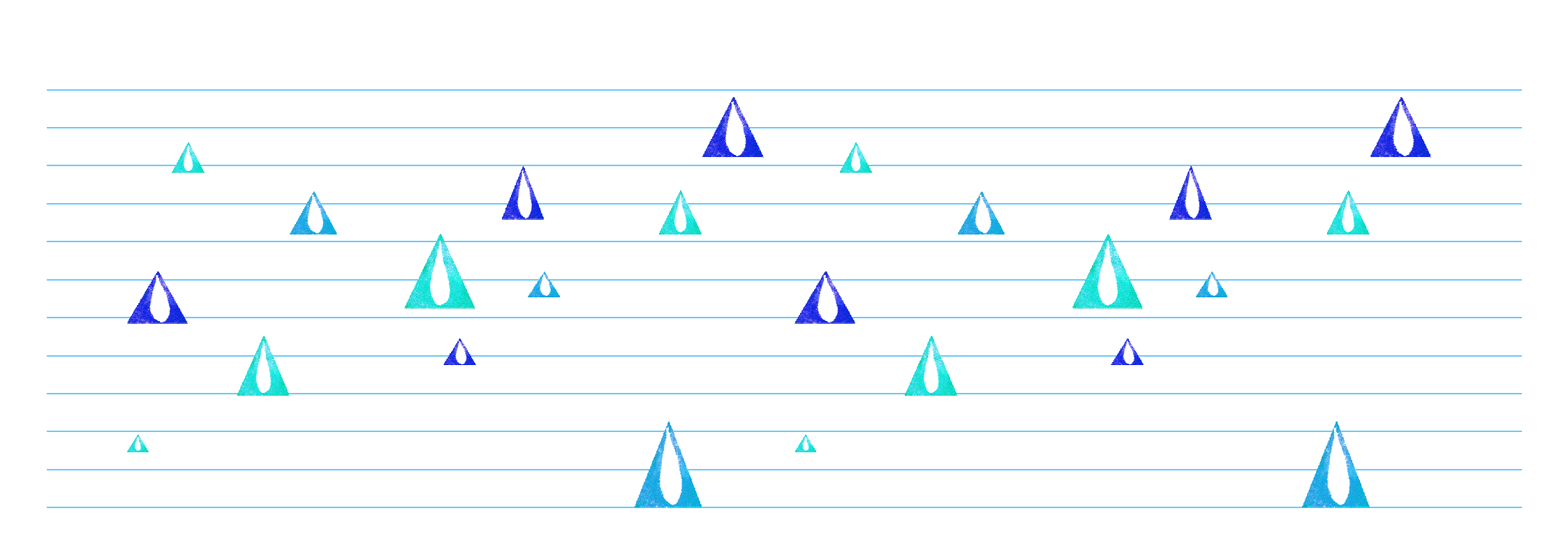
2. APRÈN A DIR "NO"

En una situació de conflicte no és fàcil reaccionar amb justícia i equilibri. Fa falta serenitat i les idees molt clares. Les persones assertives saben com fer-ho.

L'assertivitat és una competència social que permet expressar els nostres drets i desitjos de manera oberta i directa sense atemptar contra els altres. És a dir, és el punt d'equilibri entre la passivitat i l'agressivitat. Com a estratègia i estil de comunicació, l'assertivitat evita que uns altres menyspreen la nostra dignitat, decidisquen per nosaltres o passen per alt la nostra opinió.

Defensar amb fermesa la posició i les idees pròpies no exigeix menysprear la posició o les idees dels altres. Si actuem amb esperit destructiu el conflicte anirà a pitjor. No obstant això, amb l'assertivitat podem tendir un pont al diàleg salvant la premissa de la victòria o la derrota.





*No tens per què callar-te. Marcar el límit és el primer pas per a resoldre el conflicte.
Eres capaç de donar una resposta assertiva a aquestes situacions?*

NO em poses un malnom perquè...

NO m'alces la veu perquè...

NO m'espentes pel corredor perquè...

NO trie entre tu i les meues amigues perquè...

NO m'amenaçes perquè...

NO m'agafes l'estoig perquè...

NO em barallaré amb tu perquè...

NO t'explicaré aquest secret perquè...

NO m'importa si passes de mi perquè...

3. MANERES DE REACCIONAR

La violència produeix confusió, tristesa i por. Aquestes sensacions doloroses es multipliquen si sentim que algú va trair el vincle d'amistat o companyonia. Per això, no sempre som capaços de reaccionar bé, amb encert.

En una situació de conflicte, la frustració i la ràbia poden dificultar la solució. En aquests casos és important reflexionar, aprendre i canviar per a trobar un remei.

Quan em sent atacada o ferida, com solc reaccionar?

	Sempre	A vegades	Mai
LLUITA. Vaig de cara, on les donen les prenen.			
VENJANÇA. Espere el moment i la retorne.			
NEGACIÓ. Passe del tema, tant de bo no es repetisca.			
BLOQUEIG. Sóc fort, ho puc suportar.			
SUME FORCES. Busque amics que em defensen.			
NEGOCIACIÓ. Parle i procure entendre-ho.			

Enfront de la violència, explica-ho i demana ajuda.

Allunya't de l'agressor, cerca una persona adulta de confiança i explica-li el que està passant.

Dis-li primer com et sents.

4. LA MEUA PITJOR EXPERIÈNCIA ESCOLAR

Encara recorde aqueix mal dia.

Tant de bo mai haguera passat.

Vaig tornar del col·legi enfadada i trista perquè...

Què va passar?

Quan i on?

Amb qui?

Expectatives enfrontades, què esperaves d'ells?

I ells, què esperaven de tu?

Sentiments tòxics, com et vas sentir? Per què?

Competència en l'agressió, et van fer mal?

Com? I tu, la vas retornar?

Solució, com va acabar? Bé?

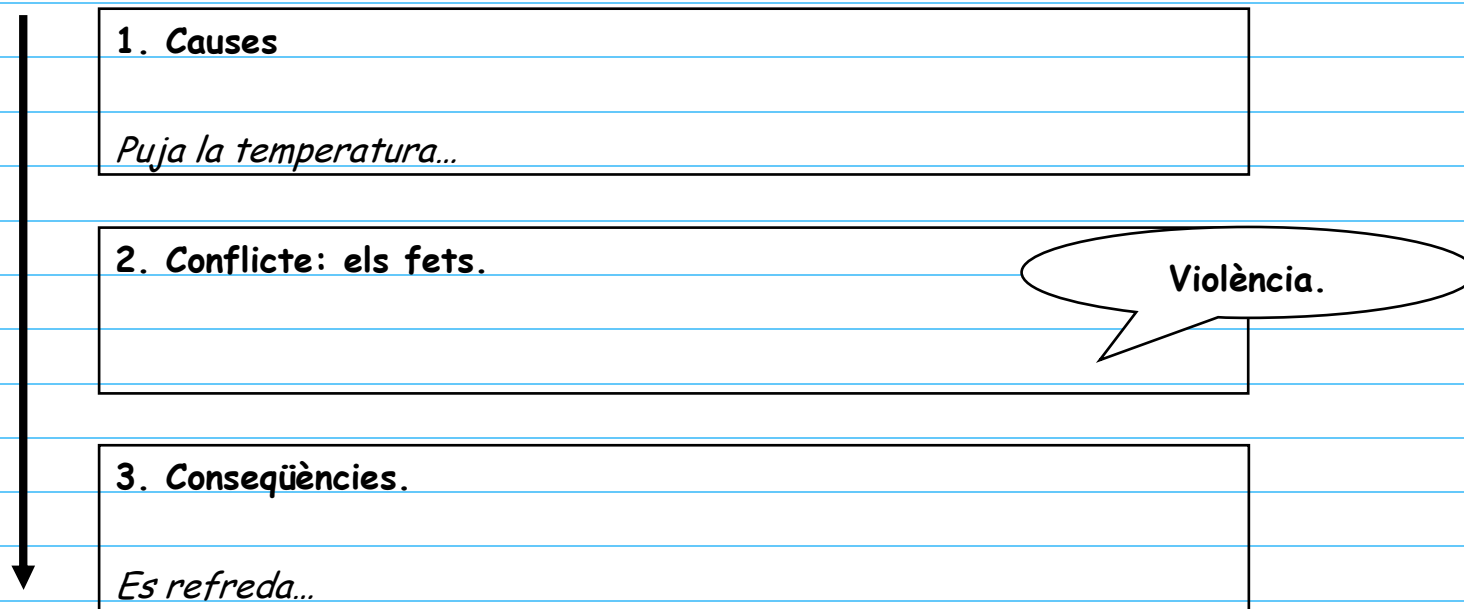
5. EL RELLOTGE D'ARENA

Tota història té introducció, nus i desenllaç. La majoria de conflictes semblen fets aïllats i puntuals. Quasi fruit de l'atzar o un accident. Però si et fixes, van tenir un recorregut anterior i posterior.

Causa: Com va començar? Allò que va ocórrer abans i va provocar el problema. Potser va ser un desacord, un malentès o una provocació.

Conseqüència: Com va acabar? Esdeveniment que resulta d'un altre. Conclusió, fi lògica d'un procés. Potser es va produir un mal o un dolor? Qui va patir?

En el conflicte que vas descriure; podries dibuixar o enunciar les seues parts?

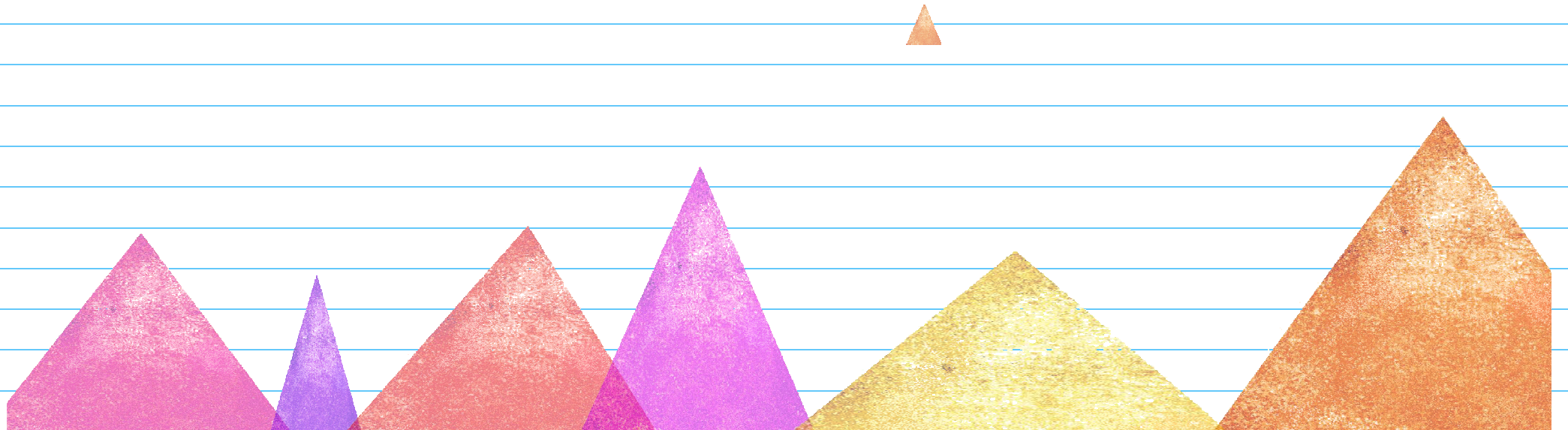


6. PERILLS EN LA XARXA

L'assetjament escolar també ocorre per Internet. L'apropiació i difusió no autoritzada de textos, fotografies o vídeos de caràcter personal són delictes si atempten contra la intimitat i la dignitat d'una altra persona. Amb més raó si és menor d'edat.

El ciberassetjament escolar sol ser més greu i dolorós perquè les agressions arriben directament pel telèfon. A més, els agressors actuen amb més crueltat perquè se senten protegits per la distància i l'anonimat.

Finalment, el nombre d'espectadors que comparteixen, comenten o ovacionen la violència és enorme perquè ocorre en xarxes socials.





Si és una persona odiosa que et bombardeja amb milers de missatges i crides. T'insulta, amenaça, menteix o parla mal en el teu mur, xats o grups de joc. I encara que ho bloqueges, crea nous comptes per a fer-te mal. Menteix sobre la seua identitat, no és qui diu ser. I a vegades et busca només per a criticar cada xicoteta cosa que dius o publiques. No ho permetes! Guarda la captura de pantalla i demana ajuda.

Coneixes els tipus de ciberassetjament?

Uneix amb fletxes el seu nom en anglès...

Et persegueix i aguaita en xarxes socials.

Cyberbulling.

Es disfressa i menteix sobre la seua identitat.

Fraping.

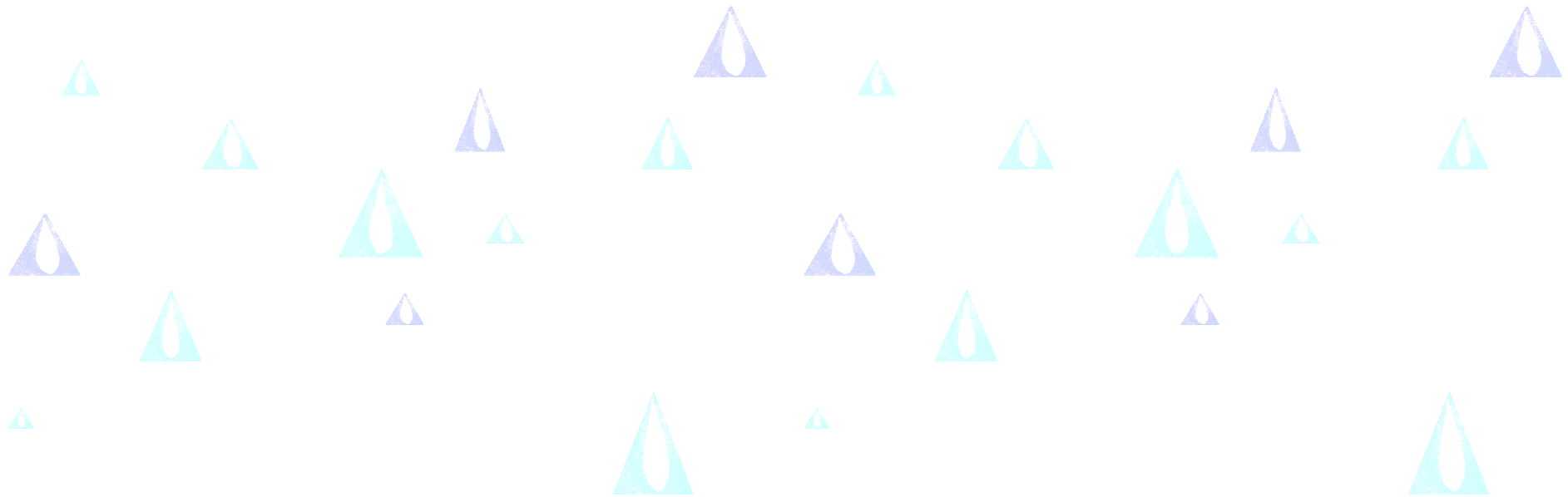
Et suplanta i passa per tu en les xarxes socials.

Stalking.

Et critica, insulta i humilia en xarxes socials.


Grooming.

NOTES



Aquestes activitats són com les gotes de pluja que cauen a terra i penses: "mai formaran un riu". Però la veritat és que sí, formen un riu i arriben a la mar.

No perdes l'esperança. Tu pots resoldre qualsevol conflicte.

AJUNTAMENT  DE SANT JOAN
D'ALACANT



**Sant Joan
d'Alacant**
CIUTAT EDUCADORA

