

GESTIONAR EMOCIONS I CONFLICTES EN TEMPS DE CONFINAMENT

GUIA ADREÇADA ALS CENTRES EDUCATIUS D'ESPLUGUES DE LLOBREGAT



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

CEPS Projectes Socials



ÍNDEX

1. OBJECTIUS I EL PERQUÈ D'AQUESTA GUIA, 4

2. CONTINGUT D'AQUESTA GUIA, 6

3. PRINCIPIS BÀSICS PER AL CONFINAMENT, 8

4. PROPOSTA D'ACTIVITATS, 10

4.1 SERENOR INTERIOR, 11

4.1.1 Dinàmica: Exercicis de Respiració, 11

4.1.2 Dinàmica: Exercicis de Visualització, 12

4.2 COMPRENENT EMOCIONS I SENTIMENTS, 13

4.2.1 Dinàmica: Què sento quan..., 15

4.2.2 Dinàmica: Mímica de les emocions, 16

4.2.3 Dinàmica: Descriu les imatges, 16

4.2.4 Dinàmica: El diari de les emocions i dels sentiments, 17

4.3 CONEIXEMENT, 18

4.3.1 Dinàmica: Autoconeixement. Qui sóc realment?, 18

4.3.2 Dinàmica: Presentació amb tret positiu, 20

4.4 ESTILS DE COMUNICACIÓ, 21

4.4.1 Dinàmica: Respostes agressives, passives, assertives, 22

4.4.2 Dinàmica: Quin és el meu estil de resposta?, 24

4.5 L'EMPATIA, 27

4.5.1 Dinàmica: Autoempatia, 27

4.5.2 Dinàmica: Imagina que..., 29

4.5.3 Dinàmica: Cadena de favors, 30

4.6 RESOLUCIÓ DE CONFLICTES, 31

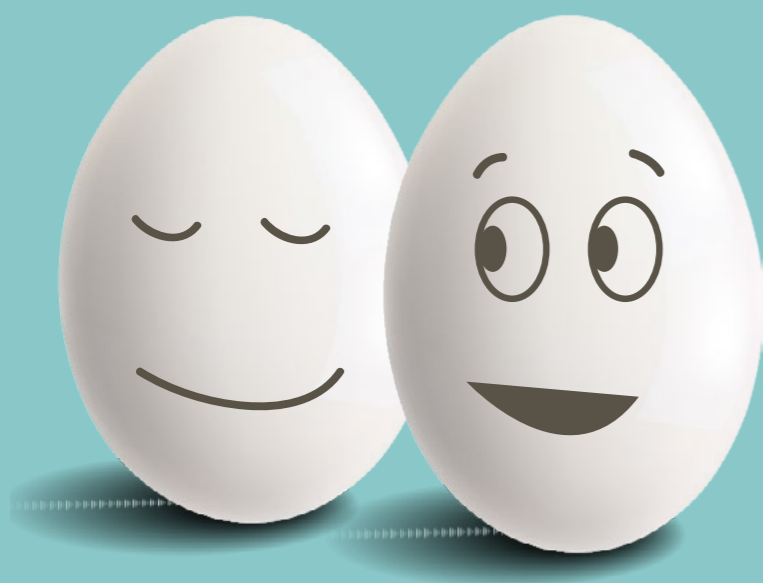
Definicions

4.6.1 Dinàmica: La importància de la comunicació no verbal, 32

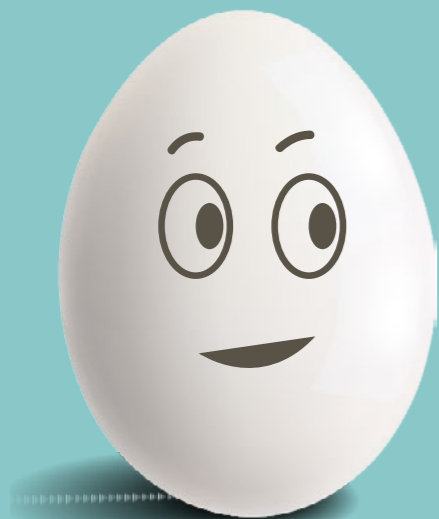
4.6.2 Dinàmica Expressar sentiments en primera persona, 34

4.6.3 Dinàmica: Afavorir la col·laboració, 35

5. REVISIÓ D'ASSOLIMENTS, 36



1. OBJECTIUS I EL PERQUÈ D'AQUESTA GUIA



El Servei de Mediació d'Esplugues de Llobregat, en col·laboració amb l'agent tutor, hem elaborat una guia, adreçada a tota la comunitat educativa dels centres educatius d'Esplugues, per ajudar a les persones a viure aquests dies de confinament i tenir cura de la nostra salut emocional.

L'estrès que genera el moment actual, juntament amb el contacte i l'intens tracte diari amb les persones més properes, propicia desacords, tensions i problemes de comunicació.

L'objectiu d'aquesta guia és el de compartir amb vosaltres propostes que hem realitzat presencialment durant anys en els centres educatius en i amb els que hem treballat. Són tècniques i recursos que creiem que poden ser útils i necessaris durant aquest temps que ens ha tocat viure i per al qual no estem preparats ni petits, ni joves ni grans.

En les pàgines que segueixen, trobareu activitats i dinàmiques per poder assolir el repte de dur aquesta etapa el millor possible i transformar-la en un aprenentatge de vida. Algunes són útils per comprendre i posar nom a certes emocions i a certs sentiments amb els que ens anem trobant aquests dies. Res del que tractarem és nou, si bé el que sí que ho és tenir l'oportunitat d'endinsar-nos en aquest món d'emocions i sentiments per aprendre a conviure amb ells, evitant que siguin aquests el que ens condueixin a nosaltres.

D'altres activitats van adreçades a gestionar els conflictes que sorgeixen. Els conflictes en sí mateixos no són ni positius ni negatius ja que formen part de la vida de les persones. El que sí que pot esdevenir un problema és la manera en la que els gestionem.

Aquesta guia està realitzada per persones que treballem diàriament amb gent en conflicte, per això, la nostra proposta és aportar-vos algunes tècniques que ens són útils per veure el conflicte com una oportunitat per a aprendre a conviure amb un mateix i amb la resta de persones.

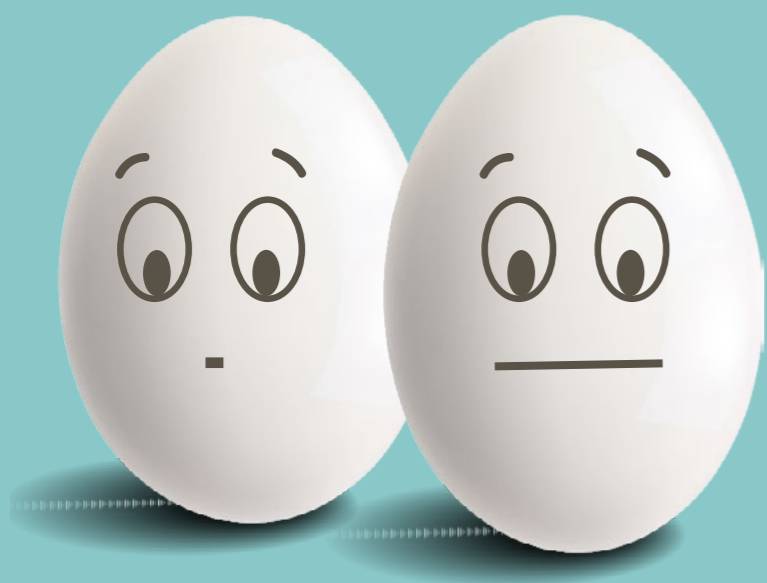
També trobareu un breu resum de principis per la convivència durant el confinament, juntament amb activitats per el treball d'actituds i aptituds com l'autocontrol, l'empatia i l'assertivitat, així com d'altres per adquirir eines d'intel·ligència emocional, de resolució de conflictes i de comunicació no violenta. Cadascuna de les activitats es mostra explicada pas a pas i s'inclou material gràfic i audiovisual per ampliar el contingut de les dinàmiques.

Volem aprofitar aquestes pàgines per compartir una etapa que, si bé és i serà molt dura en els diferents aspectes de les nostres vides, també facilitarà aprenentatges nous i ens aproparà a una realitat diferent a la que hem viscut fins ara i que, en molts aspectes, també obrirà les portes a un canvi humà. Hi ha un proverbi anònim que diu: *"Darrera d'un turó de problemes hi ha una muntanya d'oportunitats"*.

Malgrat les dificultats que comporta i comportarà aquesta situació, de ben segur que ens brinda un moment inèdit en el que també tindrem l'oportunitat de fer accions inèdites i innovadores que contribueixin al benestar personal i social a partir d'una tasca interior que faciliti la pròpia harmonia i la millora de les relacions amb els altres.

Hi ha un proverbi africà que diu: *Molta gent petita, en llocs petits, fent petites coses, poden canviar el món."*

2. CONTINGUT D'AQUESTA GUIA



En primer lloc, es comparteixen uns principis bàsics que serveixen per a situar-nos en la situació actual de manera conscient i calmada. Aquests principis, es poden fer arribar a les famílies a l'inici del projecte.

Recordats els principis bàsics d'aquest temps d'excepcionalitat, es proposen blocs de treball relacionats amb el benestar emocional, amb la importància de la comunicació i amb la gestió de conflictes.

Es proposa dur a terme el contingut de la guia durant 7 setmanes, començant a partir del 4 de maig del 2020 i acabant la darrera setmana lectiva.

Cada setmana es plantejarà un apartat a desenvolupar a partir d'activitats concretes. L'assoliment de cada un dels apartats prepara per al següent. Per exemple, un adequat control de la respiració ens ajudarà a estar presents en el moment actual i facilitarà ser més conscients del que sentim. Posar nom a les emocions i sentiments, ajudarà a realitzar dinàmiques posteriors relacionades, per exemple, amb l'empatia i/o l'assertivitat.

Es recomana que, en la mesura que sigui possible, les famílies participin activament en les dinàmiques per poder acompanyar als fills i filles en els aprenentatges que es desenvolupen i per poder aplicar les tècniques i els recursos en moments conflictius que es puguin generar durant aquests dies.

Setmana rere setmana, es podran aplicar els coneixements practicats a partir dels apartats desenvolupats les setmanes anteriors alhora que s'entra en contacte amb els nous.

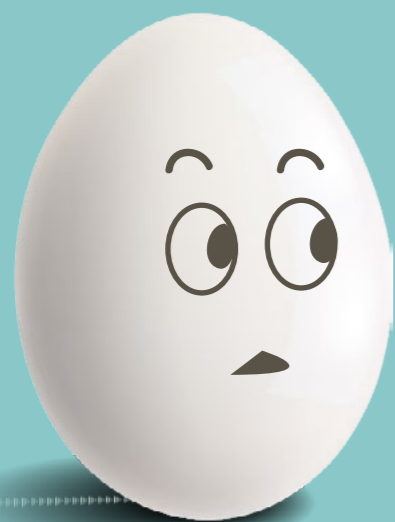
Cada centre pot decidir com presentar la proposta, depenent de l'edat de l'alumnat i del treball emocional realitzat amb anterioritat.

S'han triat dinàmiques que, en general, es poden adaptar a les diferents edats del públic al que ens adrecem. Cada centre i cada família pot ampliar i/o modificar les propostes. Per exemple, hi ha activitats que per als més petits es poden complementar realitzant, per exemple, un dibuix o una figura amb plastilina, etc. També hi ha d'altres activitats que els més grans poden ampliar a partir d'escriure un breu poema o un breu text que posteriorment comparteixin amb la resta del grup-classe en una comunicació virtual, etc. La guia que teniu entre mans pretén ser dinàmica i enriquir-se amb les vostres aportacions, modificacions i idees.

Esperem que pugueu gaudir d'estones disteses i agradables, que serveixin també per a la reflexió individual i conjunta amb la vostra família.

També esperem poder créixer plegats i que els aprenentatges d'aquesta etapa ens puguin ser útils per a la resta de reptes que la vida ens proposi.

3. PRINCIPIS BÀSICS PER AL CONFINAMENT



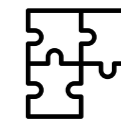
Malgrat la complexitat de la situació actual, se'ns presenta una oportunitat de conèixer a les nostres llars en harmonia i amb serenitat. Com ens recorden altres guies:

- És important establir rutines que s'adaptin a les necessitats de tots els membres de la família i realitzar activitats compartides amb les persones que vivim, en cas que així sigui, i d'altres només amb nosaltres mateixos. "L'avorriment pot ser un motor per a la creativitat i també es pot gaudir sense fer res".

- És important dedicar un temps diari a fer les activitats d'aprenentatge que cada centre haurà establert per als vostres fills i filles, sense pretendre que la situació sigui la mateixa que quan anaven a escola i/o a l'institut. Per exemple, la flexibilitat horària ens pot ser útil a tots i totes en aquests moments.

- Som éssers socials i fomentar la cohesió amb la resta de companys/es a través de les diferents xarxes i canals de comunicació, pot ajudar als nens, nenes, nois i noies, a compartir amb els seus iguals aquesta situació i, alhora, pot ajudar a relaxar els seus neguits i frustracions.

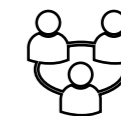
Tot i la llarga llista de problemes que comporta aquesta etapa, ens facilita un espai de qualitat amb la gent que vivim: tenim més temps per conversar, per posar-nos al lloc dels altres, per implicar-nos en les tasques d'escola i de casa, etc. Podem enfortir els vincles familiars aprenent plegats i, fins i tot, rient amb els que tenim a prop.



Establir rutines i realitzar activitats compartides



Activitats d'aprenentatge amb flexibilitat horària



Fomentar la cohesió amb la resta de companys/es

4. PROPOSTA D'ACTIVITATS

4.1 SERENOR INTERIOR

4.1.1 Dinàmica: Exercicis de Respiració:

4.1.2 Dinàmica: Exercicis de Visualització:

4.2 COMPRENENT EMOCIONS I SENTIMENTS

4.2.1 Dinàmica: Què sento quan...

4.2.2 Dinàmica: Mímica de les emocions

4.2.3 Dinàmica: Descriu les imatges

4.2.4 Dinàmica: El diari de les emocions i dels sentiments

4.3 CONEIXEMENT

4.3.1 Dinàmica: Autoconeixement. Qui sóc realment?

4.3.2 Dinàmica: Presentació amb tret positiu

4.4 ESTILS DE COMUNICACIÓ

4.4.1 Dinàmica: Respostes agressives, passives, assertives:

4.4.2 Dinàmica: Quin és el meu estil de resposta?

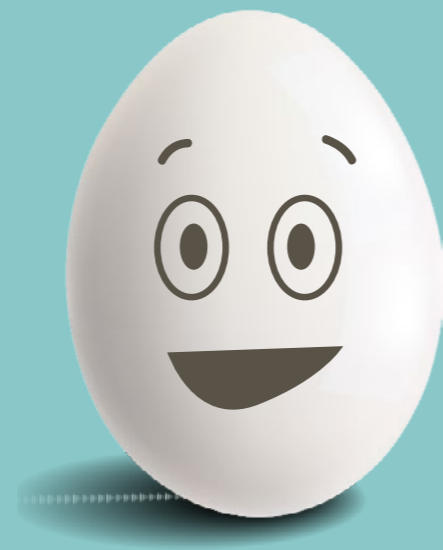
4.5 L'EMPATIA

4.6 RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

4.6.1 Dinàmica: La importància de la comunicació no verbal

4.6.2 Dinàmica Expressar sentiments en primera persona

4.6.2 Dinàmica Expressar sentiments en primera persona



SETMANA 1

4.1 SERENOR INTERIOR

Aquesta primera setmana intentarem relaxar la nostra ment i entrar en contacte amb el moment present.

4.1.1 Dinàmica: Exercicis de Respiració:

Una respiració pausada, equilibrada i tranquil·la permetrà entrar en connexió amb un mateix/a i ajudarà a focalitzar l'atenció. Es recomana dur a terme l'avenç de les respiracions paulatinament, sense presses, afavorint la relaxació i la disposició mental i corporal per a treballar les emocions, els sentiments i les habilitats que es presenten en aquesta guia.

- El primer i el segon dia realitzem 10 respiracions.
- El tercer i el quart dia realitzem 15 respiracions.
- El cinquè i el sisè dia realitzem 21 respiracions.
- A partir del setè dia podem realitzar 25 respiracions.
- Es pot realitzar l'exercici durant 5-10 minuts, en diferents moments del dia, si bé és recomanable iniciar les respiracions en moments en el que les persones no estiguin molt excitades per a que es pugui introduir la tècnica que més tard podran aplicar en moments de conflicte.

Variants de respiració:

- Respirem pel nas i anem incrementant el temps de respiració. Comptem fins a 3 a l'inhalar i fins a 4 a l'exhalar.
- Una altra variant és comptar 1 quan haguem inhalat i exhalat completament, després 2, i així successivament.
- Una altra variant és tapar-se un forat del nas al inhalar amb el dit polze i amb el dit anular tapar-se l'altre forat a l'exhalar.
- Han de ser respiracions pausades, la finalitat és relaxar-nos i centrar l'atenció en la respiració.
- No es tracta de no pensar en res perquè això és gairebé impossible sinó que quan vingui algun pensament a la ment, es pugui deixar passar sense quedar-se atrapats/des en ell.

Edat recomanada:

- Es pot realitzar amb nens/es a partir de 3-4 anys.

4.1.2 Dinàmica: Exercicis de Visualització:

Aquests exercicis es poden realitzar en el moment en el que la nostra respiració s'ha relaxat i ens permet estar atents al que succeeix en el lloc en el que estem.

- El primer i el segon dia d'entrar en contacte amb la nostra respiració, proposem tancar els ulls i parar atenció als sons que s'escolten a l'habitació: els de més a prop, els de més lluny, els més forts i els més suaus.
- El tercer dia, també amb els ulls tancats, intenta visualitzar, és a dir imaginar mentalment, la cara d'una persona a la que estimes. Li veus només la silueta o els ulls, els llavis, el nas, les orelles i el cabell? De quin color és la seva cara? Podries intentar fer l'exercici durant 3 dies, és a dir avui, demà i demà passat? En cas afirmatiu, has vist cada dia el mateix o has pogut concretar parts que no podies concretar amb anterioritat?
- El sisè dia, seguint amb els ulls tancats, proposem que pensis en un espai de casa teva que t'agradi especialment. Com és aquest espai? Quins colors i quines dimensions té? El podries descriure mentalment i en silenci?
- Per al setè dia, et proposem el repte de visualitzar a una persona a la que estimes i de la que creus que pots aprendre molt. Què és el que fa i el que diu que et fa que l'admiris? Que té d'especial, d'única i de meravellosa per a tu?

Edat recomanada:

- Es pot realitzar amb nens/es a partir de 3-4 anys en endavant. Per als més petits, es proposa adaptar-se al seu ritme. Per exemple, un dia poden escoltar els sorolls i passats dos o tres dies poden visualitzar una situació concreta.

4.2 COMPRENENT EMOCIONS I SENTIMENTS

La proposta és que aquest bloc es dugui a terme durant dues setmanes. Les dinàmiques 2.1 i 2.2 es poden desenvolupar en una setmana i les dinàmiques 2.3. i 2.4. en una altra.

Es proposa realitzar les activitats amb la descripció d'emocions i sentiments que trobareu unes línies més avall. Volem evitar fer-ho amb presses perquè creiem que si volem entrar en contacte amb allò que sentim i posar-hi nom és necessari fer-ho des de la tranquil·litat, sense un cronòmetre que ens marqui el ritme i que acabi entorpidint el coneixement i reconeixement dels nostres sentiments.

Conèixer què sentim és un pas necessari per entendre què ens passa i per triar, posteriorment, maneres d'actuar davant de les situacions. Coneixent i comprenent podem actuar des de la decisió personal i no només des de la reacció.

Especialment durant aquests dies, sovint podem sentir tristesa, nervis, apatia, malestar físic i emocional, etc... Són emocions naturals unides a la situació en que ens trobem. Ara bé, malgrat no puguem trobar una solució màgica per a que la pandèmia finalitzi, sí que podem trobar solucions personals per a contribuir en el benestar propi i en el benestar familiar, base de les relacions actuals.

Recordant a Aldous Huxley: *"Existeix com a mínim un racó de l'univers que de ben segur pots millorar, i ets tu mateix"*.

Definició d'educació emocional:

"Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós, elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral." (Bisquerra, 2000).

Per a l'educació emocional és molt important saber Com se sent? la persona i Com porta les coses de la vida?

Sense deixar de banda la importància del quocient intel·lectual, aquesta educació proposa combinar la part intel·lectual amb el desenvolupament emocional per a que les persones puguem tenir la capacitat de clarificar els sentiments i pensaments a l'hora de comunicar-nos amb la resta, per a facilitar la comprensió del què ens passa i generar relacions positives i enriquidores.

Breu descripció d'emoció i sentiment:

L'emoció és un estat temporal que ve acompanyat de modificacions fisiològiques. El sentiment, en canvi, és un estat que s'allarga en el temps; els aspectes fisiològics són més suaus però les repercussions mentals són més importants.

Dit d'una altra manera: Les respostes emocionals solen ser molt visceral i inconscients (s'observen a partir del cos) mentre que els sentiments són fruit de les imatges internes que cada persona ha construït.

Una resposta emocional de rubor es reproduïx quan algú ens diu una paraula bonica i les galtes es posen vermelles. No sembla probable poder contenir aquesta expressió no verbal. Ara bé, mentre una persona es pot sentir afalagada quan li diuen una paraula bonica, una altra pot sentir molta vergonya. El sentiment dependrà de les creences, de les històries personals, etc.

Classificació d'emoció i sentiments: Seran utilitzats per desenvolupar les activitats que es proposen.

Negatius o desagradables per la persona:

Ira: Ràbia, còlera, rancor, odi, fúria, indignació, ressentiment, tensió, irritabilitat, hostilitat, enuig, enveja, impotència.

Tristor: Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, patiment, desconsol, melancolia.

Ansietat: Angoixa, desesperació, inquietud, estrès, nerviosisme.

Por: Terror, horror, pànic, temor, espant, fòbia.

Vergonya: Culpa, remordiment, timidesa, humiliació, penediment.

Positius o agradables per la persona:

Alegria: Felicitat, entusiasme, eufòria, goig, estar content, satisfacció, plaer, eufòria, emoció, exaltació.

Afecte: Amor, tendresa, simpatia, acceptació, cordialitat, confiança, afinitat, respecte, devoció, veneració, enamorament, gratitud, compassió.

Esperança: ànim, optimisme, pensaments positius, entusiasme.

Suau: Et sents: calmat/da, còmode/a, tranquil/la, relaxat/da, serè/na, confiat/da.

Interès: Et sents: Curiós/a, absort/a, compromès/a, fascinat/da, interessat/da, intrigat/da, involucrat/da.

Edat recomanada:

Les dinàmiques que es presenten en aquest bloc estan pensades per a nens/es a partir de 5-6 anys. Per als més petits, es recomana el següent material:

Anna Llenas: *"El monstre de les emocions"*, *"T'estimo quasi sempre"*, *"El laberinto del alma"*, etc. A internet es pot trobar part del seu material a youtube i en pdf.

Els més petits, poden realitzar un semàfor i que cada color representi el seu estat emocional: per exemple: vermell es correspondria amb la ràbia, el groc amb la tristesa i el verd amb l'alegria o la calma...

4.2.1 Dinàmica: Què sento quan...:

Recorda una situació en la que vas...

Guanyar:

- Què vas sentir?
- Per què creus que ho vas sentir així?
- Quines persones hi havia?
- Què van dir o què van fer?

Perdre:

- Què vas sentir?
- Per què creus que ho vas sentir així?
- Quines persones hi havia?
- Què van dir o què van fer?

Empatar:

- Què vas sentir?
- Per què creus que ho vas sentir així?
- Quines persones hi havia?
- Què van dir o què van fer?

Creus que s'aprèn alguna cosa quan es guanya? I quan es perd? I quan s'empata?

Com creus que funcionaria la teva vida si sempre guanyessis?

Tinc ganes de sortir a donar una volta:

- Què sents quan te n'adones de que la situació actual no ho permet?
- Per què creus que ho sents així?
- Què pots fer en aquesta situació?
- Com viuen la situació altres persones que tens al voltant?
- Què pots aplicar del que fa alguna persona del teu voltant per a portar millor aquesta situació?

4.2.2 Dinàmica: Mímica de les emocions:

Aquesta dinàmica pot contribuir a generar una estona familiar distesa. Una persona descriu una emoció i la resta l'ha d'endevinar. Qui l'encerta, surt a reproduir una altra emoció. (Veure el llistat inclòs en aquest dossier).

Els més petits, poden expressar emocions bàsiques com alegria, tristesa, ràbia o por.

4.2.3 Dinàmica: Descriu les imatges:

En aquesta activitat es pretén que l'alumnat descriu les imatges. El recull d'emocions i sentiments pot ser útil per triar-ne de diferents i no limitar-se a unes poques. Alhora, els ajudarà a disposar de més vocabulari emocional, de gran utilitat per a comprendre's a ells mateixos (relacions intrapersonals) i per el tracte amb la resta (relacions interpersonals).

- Es poden imaginar/inventar una situació que creguin que ha causat l'escena que es mostra.
- Es tracta de que exercitin la imaginació, de que es posin en el lloc de les persones que estan reproduint les escenes. Com a tasca complementària, poden redactar el que creuen que mostren les imatges.



4.2.4 Dinàmica: El diari de les emocions i dels sentiments:

Aquest exercici pot ser interessant per a que les persones posem nom al que sentim.

S'inclou una mostra d'un possible diari. El podeu canviar, ampliar, etc. El que resulta més interessant és que pugueu disposar d'un model per a que els i les alumnes reflexionin i escriguin sobre el que senten i sobre el que els ha generat uns determinats sentiments, etc.

Exemple del diari per una setmana:

<p>Dilluns: Escriu l'emoció més agradable que hagi sentit avui: Explica la situació: Amb qui estaves?</p>
<p>Dimarts: Escriu les emocions i sentiments d'avui. Poden ser tantes com que tu triïs i poden ser agradables i desagradables.</p>
<p>Dimecres: Defineix què és per a tu l'afecte: Descriu un exemple d'afecte:</p>
<p>Dijous: Escriu 2 emocions/sentiments que hagi sentit avui: Què ha passat per a que et sentissis així?</p>
<p>Divendres: Escriu les emocions i sentiments d'avui. Poden ser tantes com que tu triïs i poden ser agradables i desagradables</p>
<p>Dissabte: Escriu i explica 2 emocions/sentiments agradables i 1 de desagradable que hagi sentit avui</p>
<p>Diumenge: Quina ha sigut la teva emoció més agradable d'aquesta setmana? Què és el que més et va agradar d'aquell moment?</p>

Edat recomanada:

Aquesta activitat es pot adaptar a les diferents edats. Els més petits, 3-4 anys, poden expressar una emoció bàsica que sentin en el moment: ràbia, alegria, tristesa, calma, por... Per als infants que ja saben escriure, 5-6 anys, es pot adaptar el diari per a que expressin les emocions bàsiques que estan sentint ara o que van sentir ahir.

4.3 CONEIXEMENT

Per a aquesta quarta setmana, es proposen 2 exercicis senzills per fomentar el coneixement personal i el de les persones amb les que vivim.

Ara que comencem a estar presents al lloc i al moment actuals, i que ja disposem de noms per a les emocions i sentiments, intentarem pensar en com sóc jo i quines característiques personals positives tenen les persones amb les que comparteixo el confinament.

La relació i les dinàmiques que es creen en un grup de persones són un fet rellevant en qualsevol àmbit educatiu. Conèixer les pròpies qualitats i els gustos personals afavoreix la seguretat i l'autoconeixement. Paral·lelament, recordar als altres trets i qualitats positives del seu caràcter reforça els vincles personals i familiars.

“La convivència millora quan les persones ens coneixem perquè el coneixement facilita respecte”.

4.3.1 Dinàmica: Autoconeixement. Qui sóc realment?

Acaba les frases sense pensar massa. S'aconsella que la temàtica del que responguin estigui relacionada amb situacions que vivim durant aquest temps de confinament.

- **Quan estic sol/a.....**
- Penso que els diners.....
- **Em passa el temps molt ràpid quan....**
- **Em fa por.....**
- Un desig no complert és.....
- M'agrada envoltar-me de persones que.....
- **Em fa molta il·lusió quan....**
- **La natura.....**
- **Em produeix molta tristesa.....**
- Crec que el treball....
- Quan he de parlar en públic penso que.....
- **Relacionar-me amb les altres persones em produeix.....**
- **Se'm dona molt bé fer.....**
- **Però em costa.....**
- Em costa molt acceptar que.....
- Qui mana? Els meus pensaments a mi o jo als meus pensaments?....

Valoració:

No es tracta de qüestionar el que hagi escrit cada persona. De fet, si no volen no cal que ho comparteixin perquè és un exercici per a cada un d'ells/es.

La reflexió gira entorn al següent: els nostres pensaments ens fan veure aspectes del que ens envolta i poden tendir a ser més bé positius o més bé negatius. Els pensaments formen les nostres creences. No són certs ni falsos. Decidim, de manera conscient o inconscient pensar d'una o d'una altra manera. *“Tot allò necessari per a una vida feliç està dins teu, en la teva manera de pensar”.*

El més valuós dels pensaments i de les creences és que **si ho creiem oportú, els podem canviar**. Com deia en Groucho Marx: *“Aquests són els meus principis, si no li agraden en tinc d'altres”.*

Edat recomanada:

- Aquesta activitat es pot adaptar a les diferents edats. Si bé es proposa de manera completa per a nens i nenes a partir de 10-12 anys, els infants a partir de 3-4 anys poden respondre a les situacions que s'han ressaltat en negreta.
- Els més petits, poden acabar les frases que l'adult els llegeixi.
- La resta pot realitzar l'activitat de manera individual i posteriorment, compartir-la, si es desitja, amb la família.

4.3.2 Dinàmica: Presentació amb tret positiu:

- En una primera volta cadascú es presenta nomenant un aspecte positiu o una qualitat del seu caràcter. Per exemple: em dic Alèxia i sóc sincera.
- En una segona volta cadascú presenta a un altre membre de la família dient un aspecte positiu o una qualitat del seu caràcter. Per exemple: Al meu germà Marc se li dóna molt bé dibuixar.
- Si una altra persona ja ha dit una qualitat o aspecte positiu que ja es tenia pensat o anotat, es facilitaran 2 minuts extres per a que es pugui pensar en un altre.
- En una tercera volta, cada persona dirà un sentiment positiu que cregui que li és propi. Per exemple: jo sento alegria o em sento alegre quan estic amb vosaltres.
- En una quarta volta, es pot dir el nom d'una persona amb la que es conviu juntament amb un sentiment que se li cregui propi. Per exemple: la mare és optimista.
- Si una altra persona ja ha dit el sentiment que s'ha triat, es deixaran 2 minuts per a que en pensin un altre.

Edat recomanada:

- A partir de 3-4 anys, sempre que abans s'hagi explicat què és un aspecte positiu, una qualitat, etc.
- Els més petits poden triar sentiments com: alegre, divertit/da, juganer/a, endreçat/da, etc.
- També es recomana que comencin els adults per a que els infants tinguin models de referència.

4.4 ESTILS DE COMUNICACIÓ

Per a aquesta cinquena setmana, proposem activitats per a reflexionar, en família, sobre el nostre estil de comunicació i per a observar, plegats, altres propostes i opcions de resposta davants de les situacions quotidianes. No es tracta de jutjar l'estil de cadascú ni de renyar, es tracta d'observar plegats com ens comuniquem, de compartir els diferents estils i de plantejar-nos: què passaria si davant d'una situació ens comportéssim d'una manera diferent de la que ens comportem normalment?

Aquestes dinàmiques s'adrecen a tota la família i es demana als adults una reflexió personal que ajudi als joves i als infants a veure que no són els únics que davant d'un repte tendeixen a reaccionar abans que a pensar. Gràcies famílies per el vostre esforç!

El nostre estil de comunicació condiona, en gran mesura, les nostres relacions. Existeixen tres estils bàsics de comunicació diferenciats per l'actitud de la persona que parla vers l'interlocutor, és a dir, cap a la persona amb la que es manté la comunicació. Els estils són: passiu, agressiu i assertiu. Els definim tot seguit per a comprendre-ho millor.

Passiu: Estil de comunicació en el que s'evita dir el que es pensa per por a ser incompresos o a ofendre. S'infravaloren les pròpies opinions i necessitats i es dona un valor superior a les de la resta.

Agressiu: Estil que es situa en un pla oposat a la passivitat, que es caracteritza per la tendència a sobrevalorar les pròpies opinions i sentiments personals, obviant i fins i tot arribant a menysprear els de la resta.

Assertiu: Estil de comunicació que respecta les opinions i sentiments de les persones sense imposar els propis. Parteix del respecte cap a la resta de persones i cap a un mateix, acceptant que els pensaments i opinions dels altres no han de coincidir amb els propis, sense que això sigui obstacle per a expressar el què es vol de manera directa, oberta i honesta.

Ser assertiu o assertiva vol dir procurar expressar les teves opinions i els teus sentiments, sense ofendre els sentiments dels altres, i fer valer el teus drets, tot respectant els drets dels altres.

4.4.1 Dinàmica: Respostes agressives, passives, assertives:

L'Aleix va al cinema. Ha quedat amb els seus amics i amigues per anar a la sessió de les 20:15h per veure *L'illa de les granotes boges*, pel·lícula de ciència ficció i aventures. A l'Aleix aquest tipus de pel·lícula no l'entusiasma, però com que anar-la a veure ha estat decisió de tot el grup, s'hi ha avingut sense massa problemes.

Quan l'Aleix arriba al cinema, els seus amics ja hi són. Han estat parlant entre ells i han decidit majoritàriament canviar de plans i anar a veure *Cadàvers*, una pel·lícula de terror. L'Aleix odia les pel·lícules de terror.

Què farà l'Aleix? Pot escollir entre:

1. Enfurismar-se, insultar els seus amics i tornar a casa.
2. Anar a veure *L'illa de les granotes boges* tot sol, si cal.
3. Manifestar el seu malestar d'una manera correcta, fent saber als seus amics que no han actuat bé perquè no l'han tingut en compte. Proposar que es torni a decidir la pel·lícula que han d'anar a veure.
4. Queixar-se tímidament ("Home, aquesta no és la pel·lícula que havíem acordat") i acompanyar els altres a veure *Cadàvers*.
5. No dir res per no incomodar els altres. Entrar a veure *Cadàvers*, encara que les pel·lícules de terror no li agradin... i demà serà un altre dia.

Resposta	Avantatges	Inconvenients
1. Enfurismar-se, insultar els amics i marxar.		
2. Anar sol a veure la pel·lícula acordada.		
3. Queixar-se de la situació i buscar una solució.		
4. Queixar-se una mica i fer el que els altres han decidit.		
5. Seguir els altres sense dir res.		

Després de valorar les conseqüències positives i negatives de cada manera d'actuar. Quina et sembla la més adequada?

Activitat d'ampliació:

En aquest moment, si la família vol ampliar l'activitat, poden explicar a fons en què consisteix l'assertivitat (per exemple, buscant més informació a internet) i realitzar un debat amb preguntes de reflexió com les següents:

1. Quina és la resposta més assertiva de les 5 que se li proposen a l'Aleix? Per què és la més assertiva?
2. Quines conseqüències positives comporta una resposta assertiva? Descriure-les conjuntament. En té de negatives? Comentar-les entre tots.
3. Quines conseqüències, tant positives com negatives, pot tenir respondre d'una manera massa agressiva?
4. I, quines conseqüències positives i negatives pot tenir respondre de manera passiva?

Edat recomanada:

- Aquesta activitat s'adreça a nens/es a partir de 10 anys. En aquestes edats es recomana realitzar la reflexió oral per a que sigui més dinàmica i a partir dels 12 anys es pot realitzar per escrit.

4.4.2 Dinàmica: Quin és el meu estil de resposta?

- Es plantejaran 10 situacions.
- En una primera volta, cal que es respongui, de manera sincera, el que cadascú creu que diria o faria.
- En una segona volta, s'ha d'intentar respondre de manera assertiva.

1: Imagina't que estàs jugant a pilota en el carrer amb uns amics/es. Un d'ells/es, xuta la pilota i trenca el vidre d'un cotxe. Tothom marxa i de cop arriba la persona propietària del cotxe. Et renya a tu per haver trencat el vidre.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

2: Imagina't que algú es salta l'ordre d'arribada i t'avança a la cua del pa quan es el teu torn, però tu no tens pressa.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

3: Imagina't que has fet un treball amb una persona. Ell/a ha participat molt poc però se l'ha llegit. Quan és el vostre torn de presentar-lo, ell/a s'aixeca i comença a parlar-ne atribuint-se un mèrit que és teu.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

4: Quedes amb un amic/a per anar a berenar i arriba 35 minuts tard.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

5: El teu germà/na es posa habitualment la teva roba sense demanar-te permís. Avui has anat a buscar un dels teus jerséis preferits però no l'has trobat. De ben segur que ell/a se l'ha posat.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

6: El teu germà/na petit/a ha agafat el cotxe d'un dels teus pares i l'hi ha donat un cop. Ha dit que has estat tu.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

7: La teva millor amiga o millor amic ha copiat del teu examen. El professor/a creu que has sigut tu i opta per suspendre't el trimestre.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

8: Volies anar a un concert del teu grup preferit però ha estat cancel·lat per la situació actual i no es sap si més endavant es realitzarà.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

9: Has estacionat la teva moto o el teu cotxe en un lloc que estava prohibit aparcar i la grua se l'ha endut.

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

10: Has de sortir de casa i no trobes les claus. Tens molta pressa. Saps que hi són però no les trobes. Truques a la teva mare o al teu pare o a la teva parella per explicar-li i et respon: clar, com que no saps on tens el cap...sempre et passa igual!

- Com reacciones?
- I, com respons des de l'assertivitat?

Valoració:

- Com respons a les preguntes plantejades?
- Com creus que podries respondre respectant el teu empenyament, enuig, decepció, etc., i alhora respectant a l'altra persona i no sent violent/a, agressiu/va però tampoc sent passiu o evitant parlar-ne?
- Quina tendència creus que tens: assertiva, passiva o agressiva?.
- Sols respondre d'una única manera o depèn de la situació, de la relació amb la persona, d'altres aspectes?

Edat recomanada:

- Aquesta activitat es pot proposar a infants a partir de 3-5 anys, depenent de la seva comprensió i expressió verbal. L'únic que fa falta és adaptar les situacions a les seves realitats.

Per exemple:

- Situació 2: es pot preguntar a un nen/a de 3, 4, 5 anys com reaccionen quan un company/a se'ls "cola" a la cua per anar a classe?
- Situació 5: se'ls hi pot preguntar igual.
- Situació 6: es pot plantejar que el germà/na ha agafat una llibreta, un bolígraf o una cosa important per als pares, l'ha espatllat i ha dit que ha sigut ell/a.
- Situació per als més petits: com reaccionen quan volen donar una abraçada a un germà/na o a un amic/a i la persona en concret no els vol abraçar?
- Segur que en trobareu d'altres adequades per als vostres fill i filles!!

4.5 L'EMPATIA

Per a aquesta sisena setmana, es proposen activitats adreçades a la reflexió sobre els propis actes i sobre la relació amb els altres.

Per poder empatitzar amb la resta de persones, primerament ens hem d'oferir auto-empatia. Aquesta habilitat consisteix en veure's a un/a mateix/a sense jutjar-se, en escoltar-se, en sentir què necessitem des de l'acceptació, sense crítiques i sense obligacions. Es tracta de pensar en mi des del cor, sense retrets.

Comprendre a l'altra persona, intentant entendre el que li passa però respectant que les seves emocions són només seves. **No es tracta de sentir de la mateixa manera que l'altra persona sinó d'intentar comprendre-la, intentar veure com sent i mantenir una actitud d'ajut.** L'empatia ens permet veure el món des de perspectives diferents, **ens permet posar-nos en el lloc de les altres persones.** A vegades, les nostres experiències i els nostres valors fan que només veiem el món de la nostra manera i que no entenguem que hi ha maneres diferents d'entendre'l. L'empatia ens ajuda a veure que cadascú és únic i que cada persona sent d'una manera diferent.

4.5.1 Dinàmica: Autoempatia:

Fes un llistat de les coses que has de fer per obligació:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Fes el mateix llistat però posa "trio fer..." en comptes de "haig de fer per obligació":

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Completa cada frase "trio....perquè vull...":

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Valoració:

El llenguatge intern construeix el nostre món, els nostres pensaments i les nostres creences. Creieu que és el mateix haver de fer coses per obligació que fer coses perquè ho desitjo, perquè ho trio i perquè em venen de gust?

Tanmateix, creieu que els resultats del que fem són els mateixos si fem una cosa per obligació que si la fem perquè ho decidim i ho volem?

Edat recomanada:

- Aquesta activitat està pensada per a persones a partir de 10-12 anys.

4.5.2 Dinàmica: Imagina que...:

Veus un gos al que acaben d'atropellar i està malferit.

- Actuant des de l'empatia,
- . Què pots fer per ell?

Estàs present en una discussió entre 2 persones a les que estimes molt.

- Des de l'empatia,
- . Què els diràs?
- . Què podràs fer per a que ells solucionin el seu problema des del respecte?

Vas per el carrer i veus a 1 noia que plora, no la coneixes de res.

- Des de l'empatia,
- . Què li preguntaràs?
- . Què faràs per ella?

Imagina que a la teva classe arriba un noi nou que és del Japó. No sap llegir ni escriure en el teu idioma, no entén res de res...

- Des de l'empatia,
- . Com creus que es pot sentir?
- . Com et comunicaràs amb ell?
- . Què pots fer per a que es diverteixi?
- . A quins llocs de fora de l'institut el podries portar per a que es divertís?
- . Si tu anessis a viure al Japó i et trobessis sol/a i sense conèixer l'idioma, a quins lloc t'agradaria que et portessin els nois/es de la teva edat?
- . Què faries per intentar ser feliç en un país en el que no t'entenen res de res?

Valoració:

Es recomana veure el vídeo "El poder de las palabras":

<https://youtu.be/fAh3ACGT1HA>

És molt important dedicar un moment a pensar què sentim, què pensem i com actuem. Les paraules amb les que ens comuniquem i les nostres actituds podran ajudar-nos o perjudicar-nos segons l'ús que en fem. Una actuació i/o paraula pot obrir-nos portes mentre que una altra ens les pot tancar. És important reflexionar-hi.

Edat recomanada:

- Aquesta activitat està pensada per a joves a partir de 10-12 anys.

4.5.3 Dinàmica: Cadena de favors:

Veure vídeo cadena de favors infinita: <https://youtu.be/8Gosg1ybxTU>

Què passaria si un dia et despertessis i veiessis que al teu poble les persones fan com la gent del vídeo?

- Com et sentiries?

- Imagina't que et contagiessis d'aquest comportament i fessis tu el mateix...Seguint el que has vist, escriu un possible favor que l'última persona del vídeo, el treballador al que la cambrera li dona un got d'aigua, pogués fer per a tu i un favor que tu poguessis fer per a una altra persona.

Edat recomanada:

- No es planteja límit d'edat per veure el vídeo.

- Els més petits, poden respondre a la pregunta: què t'ha semblat el vídeo? Tu ajudes a la resta? En cas afirmatiu, quines coses fas? En cas negatiu, creus que en algun moment podries fer-ho? Què podries fer per algú?

- L'activitat completa està pensada per a nens i nenes, nois i noies a partir de 7 anys.

4.6 RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

Durant aquesta darrera setmana, proposem entrar en contacte amb els conflictes i amb estratègies per resoldre'ls de manera efectiva. Presentarem definicions de conceptes claus com conflicte, violència, resolució de conflictes i mediació. Tot seguit, es plantejaran dues activitats.

Definicions:

Definició de conflicte i violència:

Entenem que un **conflicte** es crea quan les persones tenim objectius, opinions o necessitats incompatibles. És a dir, si una aconsegueix el que vol, l'altra no pot tenir-ho. Per exemple, dues amigues volen l'últim tros del pastís i tenen un conflicte perquè només en queda un pedaç.

Tenir conflictes a casa, amb els amics o amigues, amb la parella, al centre educatiu, etc., és natural perquè vivim amb altres persones

A grans trets, el problema es genera quan o bé l'evitem (estil passiu desenvolupat en l'apartat 4.4 *Estils de Comunicació*) o quan utilitzem la violència per resoldre el conflicte.

La **violència** és un comportament agressiu que no ens deixa fer bones amistats ja que es fa mal físic, verbal o psicològic a una altra persona.

En el cas del pastís, les amigues tenen un conflicte però el poden solucionar aplicant diferents estratègies: es poden repartir l'últim tros, una d'elles li pot regalar la seva part a l'altra sense enfadar-se, també poden quedar que la setmana següent la que avui es queda el tros farà un altre menjar i el compartirà, etc.

Com veiem, si resollem els nostres conflictes sense utilitzar la violència, podem millorar les relacions amb les persones que estimem.

Definició de Resolució de conflictes i de Mediació:

Els termes **Resolució o Transformació de conflictes**, insisteixen en la importància de la transformació de les bases morals i espirituals que fonamenten actituds genera-

dores de conflictes. Alhora, la **Resolució de Conflictes** inclou alternatives al sistema jurídic en el que la llei ve dictaminada per la interpretació d'una tercera persona encarregada de decidir. Entre aquestes alternatives es troba la **mediació**. És una eina per solucionar conflictes entre dues o més persones. La persona mediadora, és imparcial i treballa per afavorir un clima de diàleg i respecte en el que les persones en conflicte es sentin el més còmodes possible per parlar i intentar arribar als acords que ells/es decideixin segons els seus interessos i les seves necessitats.

4.6.1 Dinàmica: La importància de la comunicació no verbal:

És impossible no comunicar ja que la comunicació és la base de les nostres relacions. Les eines principals són les paraules i la comunicació no verbal. Per comunicació no verbal, s'entén aquella informació que manifestem a partir dels moviments posturals, gestuals, a partir de la nostra posició a l'espai i a partir del to i del ritme de la veu.

La comunicació és bàsica tant per a crear com per a resoldre conflictes. Segons com ens comuniquem tindrem unes o unes altres conseqüències i responsabilitats.

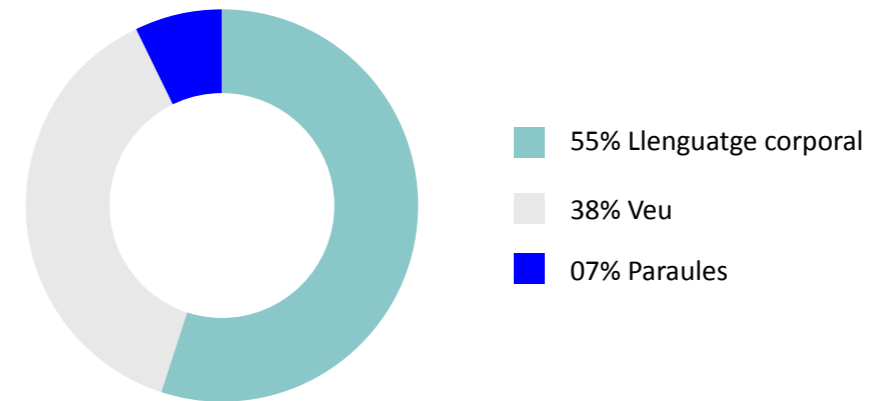
En cas de contradicció, a què creieu que fem més cas, al que diu la informació verbal o la no verbal?

A partir dels següents exemples, podreu respondre a la pregunta anterior...

- Si dic a una persona que l'estimo però poso cara de fàstic, què creieu que pensarà?
- Si li dic "tonto" a algú però li faig l'ullet, com creieu que reaccionarà?
- Si algú diu: quina calor però es toca els braços i belluga les mans, què deu voler dir?
- Si, dins d'un cotxe, la persona copilot mira cap a un semàfor i diu que està en verd, què li deu voler transmetre al conductor?

Valoració:

La següent gràfica mostra la importància de les paraules, de la veu i del llenguatge corporal en la comunicació.



Qui havia respost correctament a la pregunta realitzada?

Com es pot observar, si bé les paraules són importants, el gest que les acompanya, el to de veu o la mirada encara ho són més i les supera amb molta diferència.

La comunicació no verbal és un aspecte clau en les nostres relacions i en els nostres conflictes diaris.

Per ampliar la dinàmica:

Per acabar de comprendre-ho, es proposa un divertit vídeo de Comunicació no Verbal que serà d'utilitat per aprofundir en la matèria: <https://youtu.be/1mwrR-2-JM4>.

Edat recomanada:

- Desenvolupar l'activitat proposada a partir de 10-12 anys.
- A nens i nenes a partir de 5 anys se'ls hi pot preguntar què pensen, què senten si per exemple:
 - . La mare li diu que sí que li deixa anar a jugar però fa que no amb el cap.
 - . Una persona li diu que li agrada el menjar però posa cara de fàstic.
 - . Una persona diu que està trista i riu.

4.6.2 Dinàmica Expressar sentiments en primera persona:

Per comunicar de manera sincera, és important trobar el moment oportú per a expressar el què penseu i com us sentiu:

També és important parlar des d'un mateix, sense dir a l'altre el que creieu que fa malament i voleu que canviï. Normalment, a les persones no ens agrada que ens diguin el que hem de fer o que ens exigeixin canvis. Sovint, és més profitós per a ambdues parts expressar el què sentim i el què necessitem per a que l'altra persona ho pugui entendre i, si és possible, ho pugui modificar.

Per a practicar l'última part, us proposem dues situacions. En una primera volta, es tracta de dir o escriure el que respondríeu de manera espontània.

1. Un noi de la classe et diu que la teva millor amiga està escampant rumors sobre tu. Et trobes amb la noia a l'entrada de l'escola/ institut i t'apropes a parlar amb ella.
2. La teva germana o el teu germà gran sempre agafen les teves joguines o la teva roba preferida sense el teu permís. Avui, ha arribat a l'habitació mentre tu llegies un llibre i davant teu ha agafat la joguina o la roba preferida sense dir-te res i ha marxat.

En una segona volta, responeu de manera oral i/o per escrit a les mateixes situacions, però construint les frases en primera persona, seguint l'estructura següent:

- Jo em sento.....(planteja les teves emocions)
- Quan.....(planteja el fet concret que t'afecta)
- Perquè.....(planteja l'efecte que aquest fet té sobre la teva vida)
- I m'agradaria/ Et demano que...(planteja el canvi desitjat)

Mostrem un exemple de construcció del jo- missatge:

Quan el teu mestre dona classe, et renya contínuament demanant-te que callis tot i no ser realment tu qui parla. No sembla que ell cridi a ningú tant com et crida a tu.

- *Jo em sento dolgut/da, quan em demanes contínuament que em calli sense comprovar qui està parlant, perquè tinc la sensació de que no t'agrada, i m'agradaria saber perquè ho fas i demanar-te que abans de renyar-me comprovis que he sigut jo.*

Edat recomanada:

- L'activitat completa està pensada per a nens i nenes, nois i noies a partir de 10 anys.
- Per als més petits, es recomana tractar les emocions i sentiments a partir de material com el citat en l'apartat 4.2 COMPRENENT EMOCIONS I SENTIMENTS.

4.6.3 Dinàmica: Afavorir la col·laboració



A continuació, s'inclou una imatge en la que es veuen uns ases. El títol de la imatge és el següent: <<Si les nacions tinguessin el bon sentit dels ases>>.

Es proposa visualitzar la imatge i que reflexionin sobre el seu significat. El títol els pot donar una pista.

Amb la família, es pot fer una reflexió conjunta sobre el significat d'aquestes vinyetes i sobre la importància de treballar plegats.

Valoració:

Si bé, en un primer moment pot costar posar-se d'acord amb altres persones, amb pràctica i amb una actitud de respecte i de col·laboració, es pot fer una feina més enriquidora i integradora. Evidentment, fa falta pràctica i paciència.

Per ampliar la dinàmica:

Es proposen vídeos per ampliar la dinàmica i per valorar la importància del treball en equip.

- Animals que treballen cooperativament:

https://www.youtube.com/watch?v=CgBAo_JnUkk

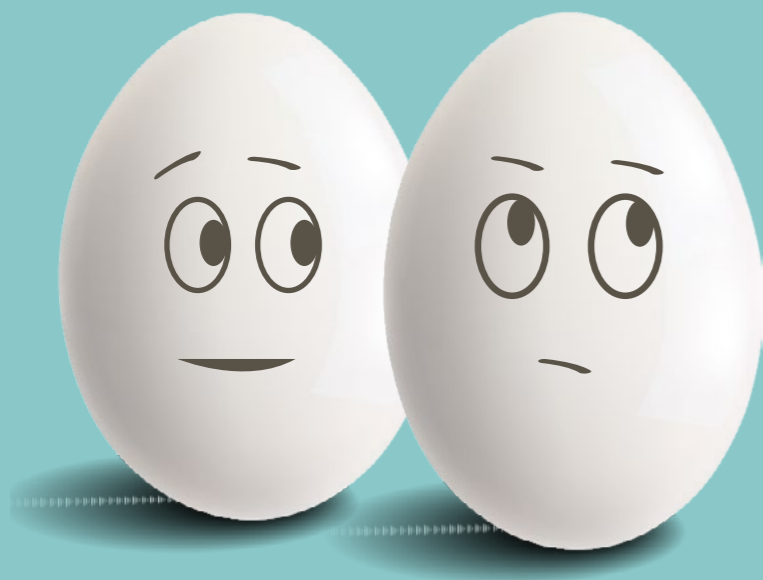
- Treball en equip a l'Índia:

<https://www.youtube.com/watch?v=m456HkYRvkQ>

Edat recomanada:

- Els vídeos i les imatges dels ases, s'adrecen a persones de totes les edats. Petits i grans podem gaudir al veure'ls i passar una estona distesa realitzant la reflexió sobre el que s'ha vist.

5. REVISIÓ D'ASSOLIMENTS



Aquesta Guia s'ha dissenyat amb la intenció d'oferir suport emocional a la totalitat de persones que integren la comunitat educativa. El seguiment complet de la mateixa, aportarà eines que facilitaràn:

- Dur a terme exercicis senzills de relaxació i poder-los aplicar en situacions de conflicte.
- Prendre consciència de l'educació emocional i posar nom a emocions i sentiments.
- Aplicar l'Assertivitat com a estil de comunicació.
- Reflexionar sobre els propis actes i sobre la relació amb els altres a partir de l'Empatia.
- Familiaritzar-se amb la resolució de conflictes i la mediació com a eines per la millora de la convivència.

Esperem que la Guia us pugui ser útil en aquests moments d'excepcionalitat.

El Servei de Mediació de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat resta a la vostra disposició per a dubtes i/o aclariments relacionats amb la present Guia, a través del correu:

mediaciociudadana@esplugues.cat

EL SEGUIMENT APORTARÀ EINES QUE FACILITARAN



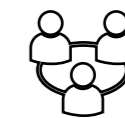
Exercicis senzills de relaxació per aplicar en situacions de conflicte



Posar nom a emocions i sentiments gràcies a l'educació emocional



L'assertivitat com a estil de comunicació



L'empatia per reflexionar sobre els nostres actes i relacions



Utilitzar la resolució de conflictes i la mediació com a eines



AJUNTAMENT
D'ESPLUGUES

CEPS Projectes Socials

