

EL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL D'INFANTIL I PRIMÀRIA

Curs 2012/2013

REFERENT NORMATIU I FASES D'ELABORACIÓ DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL

LA GENERALITAT FA EL DESPLEGAMENT DE LA L.O.E.:

1. Edita el Decret 142/2007, de 26 de juny, pel qual estableix l'ordenació dels ensenyaments d'educació primària, on es recull:

El paper dels i de les mestres en aquesta etapa és fonamental perquè els nens i les nenes adquireixin la competència d'aprendre a aprendre amb la ment oberta i amb la consciència i la voluntat de millorar permanentment. Correspon al mestre impulsar l'hàbit de descoberta i la creativitat i evitar dogmatismes. Per això serà fonamental, al costat dels processos d'ensenyament i d'aprenentatge, una adequada acció tutorial que atengui tant els aspectes individuals com els de treball grupal de l'alumnat.

Publica el **DECRET 142/2007, de 26 de juny**, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària.

Article 3

Objectius de l'educació primària

L'educació primària ha de contribuir a:

- a) Conèixer, valorar i aplicar els valors i les normes de convivència per ser un ciutadà o ciutadana lliure capaç de prendre compromisos individuals i col·lectius, respectar els drets humans i acceptar el pluralisme propi d'una societat democràtica.
- b) Tenir consciència del valor del treball individual i col·lectiu i desenvolupar hàbits d'esforç i treball en l'estudi, així com actituds de confiança, amb iniciativa personal, autodisciplina, sentit crític, responsabilitat, curiositat, interès i creativitat en l'aprenentatge.
- c) Adquirir habilitats per mantenir i millorar el clima de convivència, i per prevenir i resoldre conflictes de manera pacífica tant en l'àmbit familiar com en l'àmbit escolar i social.
- d) Conèixer, comprendre i respectar les diferents cultures i les diferències entre les persones, facilitar que les noies i els nois elaborin una imatge de si mateixos positiva i equilibrada i adquireixin autonomia personal, la igualtat de drets i oportunitats entre homes i dones i la no-discriminació de persones amb discapacitats; defensar l'aplicació dels drets humans en tots els àmbits de la vida personal i social, sense cap tipus de discriminació.
- e) Conèixer i utilitzar de manera apropiada tant la llengua catalana, com la llengua castellana i, si s'escau, l'aranès, així com una llengua estrangera, i desenvolupar hàbits de lectura.
- f) Desenvolupar les competències matemàtiques bàsiques, iniciar-se en la resolució de problemes que requereixin la realització d'operacions elementals de càlcul, coneixements geomètrics i estimacions, i ser capaç d'aplicar-les a les situacions de la vida quotidiana.
- g) Conèixer, valorar i estimar l'entorn natural, social i cultural més proper, reforçant així el sentiment de pertinença i arrelament al país i la capacitat d'extrapolar aquests coneixements al món en general; comprendre, a partir de l'observació de fets i fenòmens senzills, els principals mecanismes que regeixen aquest entorn per tal de ser capaç de prendre compromisos responsables per mantenir-lo o introduir elements de millora.

- h) Utilitzar diferents representacions i expressions artístiques i iniciar-se en la construcció de propostes visuals.
- i) Iniciar-se en la utilització per a l'aprenentatge de les tecnologies de la informació i la comunicació, seleccionar i valorar la informació rebuda o aconseguida per mitjà de les tecnologies de la informació i de la comunicació.
- j) Desenvolupar les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en la manera de relacionar-se amb els altres, així com una actitud contrària a la violència, als prejudicis de qualsevol mena i als estereotips sexistes.
- k) Aplicar, en contextos diversos, els diferents coneixements adquirits i els recursos propis, a fi de resoldre de manera creativa problemes, situacions personals i necessitats de la vida quotidiana.
- l) Valorar la importància de la higiene i de la salut, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i utilitzar l'educació física i l'esport per afavorir el desenvolupament personal i social.
- m) Adquirir els elements bàsics d'una correcta educació vial i les actituds de respecte que afavoreixin la prevenció d'accidents de trànsit.
- n) Conèixer i valorar el medi natural així com els animals més propers a l'ésser humà i adoptar comportaments que afavoreixin la seva protecció.

CAPÍTOL V. Acció tutorial i orientació.

Article 12. *Principis*

12.1 L'acció tutorial és el conjunt d'accions educatives i dels processos individuals i de grup que contribueixen al desenvolupament personal i a l'orientació de l'alumnat per assolir un millor creixement personal i integració social. L'acció tutorial ha de contribuir a crear una dinàmica positiva en el grup classe i a implicar l'alumnat i les seves famílies en la dinàmica del centre.

12.2 L'acció tutorial integrarà les funcions del tutor o tutora i les actuacions dels i de les mestres i d'altres professionals que puguin intervenir en el grup classe.

12.3. Com a part de la formació integral de l'alumnat, l'acció tutorial ha de preveure els procediments de treball conjunt amb les famílies per a la coordinació i seguiment tant del procés d'aprenentatge com dels aspectes de desenvolupament personal, orientació escolar i de convivència i cooperació.

Article 13. *Organització*

13.1. Cada grup d'alumnes disposarà d'un tutor o tutora, que serà el responsable d'orientar el procés educatiu de l'alumnat, tant a nivell individual com col·lectiu. El tutor o tutora vetllarà especialment per al desenvolupament personal de l'alumnat i per l'assoliment progressiu de les competències bàsiques i coordinarà, a aquests efectes, els i les mestres que atenen un mateix alumnat, com de l'elaboració d'adaptacions del currículum a les necessitats i característiques de l'alumnat.

13.2 Correspon al tutor o tutora la relació amb les famílies o tutors legals dels alumnes del grup i el seguiment de la documentació, acadèmica i de tot tipus, que sigui necessària per al procés d'ensenyament i aprenentatge de l'alumnat del grup.

13.3 L'equip directiu procurarà que el tutor o tutora sigui el mateix al llarg de cada cicle. Així mateix en la planificació i desenvolupament de l'acció tutorial el centre comptarà amb l'assessorament de professionals dels serveis educatius.

LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Els Decrets 142 i 143 del 26.06.2007, que fan el desplegament de la LOE a Catalunya i als quals ja ens hem referit anteriorment, disposen en l'annex 1, les competències bàsiques.

En ells es cita:

“A més de desenvolupar els coneixements, capacitats, habilitats i actituds (el saber, saber fer, saber ser i saber estar) necessaris, els nois i les noies han d'aprendre a mobilitzar tots aquests recursos personals (saber actuar) per assolir la realització personal i esdevenir així persones responsables, autònomes i integrades socialment, per exercir la ciutadania activa, incorporar-se a la vida adulta de manera satisfactòria i ser capaços d'adaptar-se a noves situacions i de desenvolupar un aprenentatge permanent al llarg de la vida.”

Tot això va perfectament en línia de l'educació integral i, com ja hem constatat en d'altres temes, està perfectament contemplat en el Pla d'acció tutorial.

Es parla de dos grups de competències bàsiques:

a. Les competències transversals, que són la base del desenvolupament personal, entre les quals podem trobar:

- a.1. les comunicatives, per comprendre i expressar la realitat
- a.2. les metodològiques, que activen l'aprenentatge
- a.3. les personals, que activen l'autonomia i la iniciativa personal

b. Les competències específiques, relacionades amb la cultura i la visió del món, l'objectiu de les quals és ajudar els nois i noies a què portin a terme accions que siguin més reflexives, crítiques i adequades, entre les quals podem trobar:

- b.1. les del coneixement i interacció amb el món físic
- b.2. les socials i referides a la ciutadania

Pel que fa a les **competències transversals** trobem en primer lloc les **competències comunicatives**.

Hi destaquem:

“Aprendre a comunicar vol dir saber expressar fets, conceptes, emocions, sentiments i idees. És fonamental l'habilitat per expressar, argumentar i interpretar pensaments, sentiments i fets i l'habilitat d'interactuar de manera adequada en contextos socials i culturals diversos, amb atenció a les conseqüències que comporta la presència de dones i homes en el discurs. En la comunicació s'interpreta de forma significativa la informació que es rep i, fent servir els processos cognitius adequats, es desenvolupa la capacitat per generar informació amb noves idees, saber-les combinar amb d'altres, i avaluar la informació rebuda més enllà del seu significat. La competència comunicativa també és imprescindible per adoptar decisions i cohesionar els grups humans; acceptar i realitzar crítiques constructives; posar-se en el lloc d'altri de manera empàtica; respectar opinions diferents a les pròpies amb sensibilitat i esperit crític; desenvolupar l'autoestima i la confiança en un mateix o mateixa; treballar en grup de manera cooperativa. Comunicar-se i conversar són accions que suposen habilitats per a establir vincles i relacions constructives amb les altres persones i amb l'entorn, i apropar-se a noves cultures, que adquireixen consideració i respecte en la mesura en què es coneixen. Per això, la competència de comunicació lingüística està present en la capacitat efectiva de conèixer i de resoldre conflictes”

Des de la tutoria entenem que aprendre a comunicar-se amb un mateix i amb els altres és una capacitat bàsica per al desenvolupament personal.

L'educació emocional, les habilitats socials, l'autoestima i la resolució de conflictes (blocs temàtics proposats en el Pla d'acció tutorial) estan totalment relacionades amb la qualitat de la comunicació.

Pel que fa a les **competències metodològiques**, destaquem:

“Es tracta, en essència, de competències per convertir la informació en coneixement eficaç per guiar les accions, per tant, amb el raonament i l'esperit crític, amb la capacitat d'organitzar-se en les feines i també amb determinades actituds com el sentit de la responsabilitat i la disciplina, la perseverança i el rigor en la realització dels treballs. Amb això es potencia l'interès i el plaer pel treball realitzat, cosa que posa les bases per aconseguir l'objectiu d'aprendre a aprendre al llarg de la vida.

La competència d'aprendre a aprendre té dues dimensions fonamentals: d'una banda, l'adquisició de la consciència de les pròpies capacitats (intel·lectuals, emocionals, físiques), del procés i les estratègies necessàries per a desenvolupar-les, així com del que es pot fer amb l'ajuda d'altres persones o recursos. D'una altra banda disposar d'un sentiment de competència personal, que redunda en el desenvolupament de les actituds, la motivació, la confiança en un mateix i el gust d'aprendre.

Per desenvolupar aquesta competència cal ser conscient del que se sap i del que cal aprendre, de com s'aprèn, i de com es gestionen i controlen de forma eficaç els processos d'aprenentatge, optimitzant-los i orientant-los a satisfer objectius personals. També requereix conèixer les pròpies potencialitats i carències, traient profit de les primeres i tenint motivació i voluntat per superar les segones des d'una expectativa d'èxit, augmentat progressivament la seguretat per afrontar nous reptes d'aprenentatge”

Des de la tutoria, tant individual com grupal, podem oferir els elements per ajudar a incrementar aquests tipus de competències. Quan portem a terme l'orientació personal i acadèmica estem acompanyant l'alumne a què sigui conscient dels seus punts forts i febles i estem aportant elements per a incrementar els primers i reduir els segons.

*“Les **competències personals** estan vinculades al desenvolupament i a l'afirmació de la identitat personal i es tradueix en afirmar els seus propis valors i autonomia, però també en actituds d'obertura, flexibilitat i de compromís vers les altres persones. ...*

Implica, així mateix, el desenvolupament de les competències emocionals, adreçades a un mateix (com per exemple, el coneixement de les pròpies emocions i les d'altri, la regulació emocional i l'autoestima) i adreçades a les altres persones (l'empatia, l'assertivitat, l'escolta, el diàleg, l'animació de grups, la presa de decisions i la resolució de conflictes, entre d'altres).

La competència d'autonomia i iniciativa personal

“Aquesta competència, en l'àmbit de les competències bàsiques, es refereix, d'una banda, a l'adquisició de la consciència i aplicació d'un conjunt de valors i actituds personals interrelacionades, com la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, de calcular riscos i d'afrontar els problemes, així com la capacitat de demorar la necessitat de satisfacció immediata, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos.”

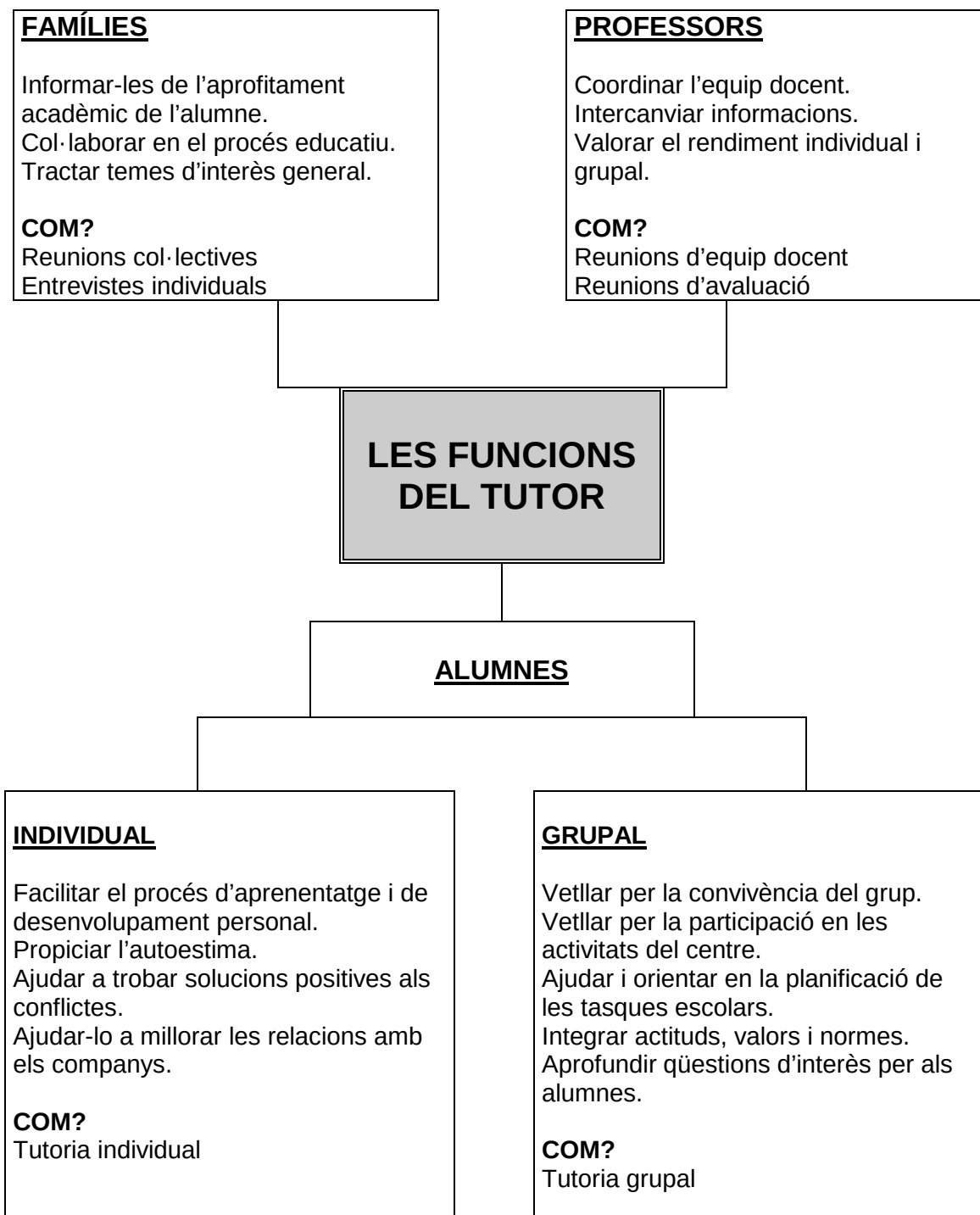
Les **competències específiques** centrades en conviure i habitar el món ens proposen:

*“**Aprendre a conviure** implica tenir en compte l'enriquiment que proporcionen les relacions socials i, en especial, el diàleg intergeneracional i valorar les aportacions, manifestacions i produccions culturals en la seva diversitat i pluralitat de gènere, temps i espai, com a part del patrimoni cultural de la humanitat.*

***Aprendre a habitar el món** requereix la comprensió per part de l'alumnat de la realitat que l'envolta, que es reconegui en la seva pertinença al grup i la societat, que interactui amb l'entorn i es comprometi en la seva millora.*

L'educació escolar ha de contemplar les situacions problemàtiques que tot ciutadà i ciutadana ha d'aprendre a administrar i solucionar en els camps concrets de: l'educació científica i tecnològica i l'educació per a la salut, per al medi ambient i per al desenvolupament sostenible, l'educació social i per a la ciutadania.”

Creiem que, per un cantó, el Pla d'acció tutorial ja contempla molts dels aspectes a què es refereixen les competències bàsiques i que, a més, és un dels marcs privilegiats on encabir i/o acompanyar aquests aprenentatges. Com en molts altres moments, afegirem que els tutors conscienciats en totes aquestes problemàtiques ajuden, de debó, a què els nostres alumnes arribin a ser persones més madures i felices.



ÀMBITS D'ACTUACIÓ I OBJECTIUS

TRACTAMENT DE CONFLICTES

- Que l'alumne sàpiga reconèixer allò que pot provocar un conflicte.
- Que l'alumne intenti ser al màxim d'objectiu per poder arribar a la resolució.
- Que l'alumne sigui capaç de reconèixer les seves accions.
- Que l'alumne sigui capaç de demanar perdó sincerament i sent conscient del que ha passat.
- Que l'alumne sigui conscient del que ha empatitzat.

EDUCACIÓ EMOCIONAL

- Que l'alumne sàpiga identificar i gestionar les seves emocions.
- Que l'alumne sàpiga identificar i comprendre les emocions dels altres.

COHESIÓ GRUPAL

- Que l'alumne sigui capaç de desenvolupar el sentiment de pertinença i confiança en el grup.
- Que l'alumne sigui capaç d'integrar-se tant en petit grup com en el grup-classe.
- Que l'alumne sigui capaç de facilitar la integració dels altres en el grup.

NORMES DE CLASSE

- Que l'alumne conegui les normes de funcionament de la classe.
- Que l'alumne integri i apliqui les normes de classe de forma positiva.
- Que l'alumne influeixi en els seus companys a portar a la pràctica les normes.
- Que l'alumne sigui conscient que la finalitat d'aquestes normes és el bon funcionament del grup-classe.

MILLORA DE L'AUTOESTIMA

- Que l'alumne sigui capaç de reconèixer les pròpies qualitats i relativitzar-les.
- Que l'alumne sigui capaç de reconèixer i relativitzar les pròpies limitacions, treballant-les i superant-les.

RELACIONS AMB LES FAMÍLIES

- Que el tutor sigui capaç de conèixer totes les famílies, especialment les dels alumnes més necessitats.
- Que el tutor sàpiga crear un ambient de confiança amb les famílies per afavorir-ne la relació.

EDUCACIÓ EN VALORS

- Que l'alumne sigui capaç de sensibilitzar-se davant diverses problemàtiques com: pobresa, guerra, odi...
- Que l'alumne sigui capaç d'assolir unes normes de convivència.
- Que l'alumne sigui capaç de respectar-se a ell mateix i als altres, ja siguin adults o companys.
- Que l'alumne sigui capaç de respectar la opinió i maneres de pensar i de ser dels altres.

HABILITATS SOCIALS

- Que l'alumne sigui capaç d'intervenir en una conversa de manera correcta.
- Que l'alumne sigui capaç de mantenir una conversa de manera correcta.
- Que l'alumne sigui capaç de demanar ajuda o donar-la quan calgui.
- Que l'alumne sàpiga escoltar i ser tolerant amb les opinions diferents i respectar-les.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

- Que el professorat sigui capaç de conèixer tots els recursos que té l'escola per atendre la diversitat (E.A.P., orientador/a, etc.)
- Que el professorat sigui capaç d'aplicar tècniques d'aprenentatge cooperatiu.
- Que el professorat sigui capaç de millorar la motivació dels alumnes.
- Que els recursos que té l'escola ajudin eficaçment.

L'ACOLLIMENT DELS ALUMNES DE PRIMÀRIA

TREBALLEM L'ETAPA DE DESCOBRIR

Qualsevol començament de curs s'ha de treballar amb cura. Una bona entrada en els primers dies del curs és essencial tant per a l'aspecte afectiu com per a l'aspecte de productivitat. És ben cert que podríem dir que el grup d'alumnes que acaba un curs ja no és ben bé el mateix que torna a començar el setembre. Hi influeixen tant les baixes que s'han produït (repeticions, trasllats a d'altres centres, ...), com les altes registrades (algunes pels mateixos motius que els esmentats), i també les vivències que cada alumne ha pogut tenir en el període vacacional i que pot influir tant en la seva maduresa personal com en la relació amb la resta dels companys.

Si tot això ja justificaria un treball específic per al principi de curs, sembla molt més evident quan comença una nova etapa educativa. La novetat que suposa un inici de curs es veu reforçada pels nous reptes, il·lusions i objectius plantejats.

Què podem fer per propiciar la descoberta dels alumnes que integren el grup-lasse i per arrencar amb una definició dels objectius i comparació amb els dels altres components del grup?



Se'ns dirà que tots els alumnes ja es descobreixen de forma espontània a la mateixa classe i a les estones d'esbarjo dintre de la mateixa escola, i això és cert, però també ho és que el descobriment que es produeix d'aquesta forma no afecta per igual totes les persones del grup.

Es constata que es van formant capelletes i que les coses que coneixen de la resta del grup són ben poques.

Investigueu si és certa aquesta afirmació, us emportareu més d'una sorpresa.

Recomanem que durant el primer dia de curs no se segueixi l'horari de les matèries i que hi hagi una presència continuada de la persona encarregada de la tutoria del grup. És un dia adequat per donar tranquil·litat als alumnes quant al coneixement de la persona que portarà la tutoria, repartiment de llocs a la classe, l'horari, l'organització general del curs i una avançada del Pla Anual.

Des de l'angle afectiu és molt positiu portar a la pràctica alguna/es de les tècniques que es proposen a continuació per possibilitar un bon grau de relació des del primer moment. No cal dir que, sempre que es pugui, el tutor participarà d'una forma activa en totes les activitats ja que, també en el seu cas, és imprescindible que faci i rebi un bon acolliment grupal.

GRAU DE TENSIÓ CAUSAT PER UNA TÈCNICA

Una de les coses que cal tenir més en compte abans d'aplicar una tècnica és el grau de tensió que pot causar als components del grup.

La tensió és aquella tibantor psíquica (aquell moment difícil de superar, aquella crisi) produïda en la persona o bé pels conflictes interns o bé pels conflictes amb altres individus.

De la tensió, en pot sortir un avanç o un retrocés. El tutor i el professor han de procurar que, de les inevitables tensions (o de les tensions pedagògicament provocades), en sorgeixin sempre avanços per a l'alumne (i per al grup).

En el procés cap a la cohesió grupal:

DESCOBRIR L'ALTRE - CONFIAR EN L'ALTRE - COL·LABORAR AMB L'ALTRE -

ESTRUCTURAR EL GRUP - COHESIONAR EL GRUP

Sempre hi haurà moments de tensió, amb els quals comptarem, i que preveurem i endegarem.

Les tècniques de grup causaran unes tensions que nosaltres podrem engegar i controlar.

Tindrem en compte que el grau de tensió dependrà:

* de la dimensió de l'agrupament i

* del problema (tema) plantejat al grup

Convindrà començar per tècniques que produeixin una tensió baixa; però caldrà no conformar-s'hi, sinó avançar cap a tècniques generadores de tensió més gran a fi d'aconseguir la maduresa grupal. Com sempre, el sentit de l'oportunitat i el principi del pescador (estirar i aflijar successivament) seran bàsics per no equivocar-se gaire.

Aquest quadre ens il·lustra amb coordenades les interseccions de TEMA - AGRUPAMENT:

TEMA: Díficil - Fàcil

AGRUPAMENT: de 2 individus a Gran Grup

GRAU DE TENSÍO CAUSAT PER UNA TÈCNICA

D - T E M A		ZONA DE RISC MITJÀ		ZONA DE RISC ALT	
F -		ZONA DE RISC BAIX		ZONA DE RISC MITJÀ	
	2	G.G.			
	A	G	R	U	P A M E N T

ESTILS PERSONALS DE TUTORIA

Cada persona és com és... I els tutors, també.

El nostre tarannà imprimirà un estil personal i irrepetible a la manera de portar la funció tutorial. Ningú no fa de tutor igual que un altre; ni en el tracte individual amb l'alumne ni en la manera d'educar el grup ni en la manera de relacionar-se amb les famílies ni en la comunicació amb la resta de l'equip educador.

I això és bo.

Hem intentat de fer un retrat dels estils més comuns amb trets exagerats, gruixuts. Així ningú no s'hi reconeix... Però s'hi veu la silueta difuminada i ampliada.

Primer hi trobareu l'elenc de les diverses tipologies; després una observació valorativa bàsica i finalment una activitat d'aplicació.

Primer de tot escoltem els clàssics:

"que n'hi ha de diferència, segons qui fa cada cosa" (plini, epístoles 6,24,1)

"la natura ha donat un defecte a cada criatura"(properci, 2,22,17)

"ningú no neix sense defectes; el millor és aquell qui té els més petits" (horaci, sàtires 1,3,68)

"alguns diuen «tot és permès». Però sapigueu que no tot convé! «tot és permès», però no tot edifica" (pau de tars, 1c 10,23)

"no res amb excés" (terenci, heautontimorumenos 519)

"el camí més segur és el del mig" (ovidí, metamorfosis 2,137)

"mantén-te entre els extrems" (ovidí, metamorfosis 2,140)

"el savi imposa un límit fins a les coses honestes" (juvenal, 6,444)

I podem afegir-hi la doctrina moral budista del "viarany mitjà o camí del mig", assenyadament equidistant dels dos extrems.

ESTILS PERSONALS DE TUTORIA

- AMICAL
(COMPLICITAT, IGUALTAT, CALIDESA)

Caricatura: "Eh que som amics tu i jo?"

Diu: "M'has de tenir confiança, Miquel". "És que en el fons jo sóc com tu, Miquel; per això ens entenem tan bé, Miquel". "Explica-m'ho sense por, Miquel". "No m'ho facis això; no m'ho facis, Miquel; no m'ho mereixo".

- BON JAN
(APARENÇA, PURES FORMALITATS, VAGUETATS, DESORDRE, CONDESCENDÈNCIA)

Caricatura: "Bé, sí, és clar, més o menys".

Diu: "I què hi diran els pares?" "Fes-me quedar bé ara; de gran ja faràs el que vulguis". "Ai, ai, ai; no anem pas bé". "No, és clar; jo t'ho dic per si de cas". "Quan n'havíem parlat d'això?; vols dir?"

- DICTADOR
(OBEDIÈNCIA, MILITARISME, ABSOLUTISME)

Caricatura: *"Aquí mano jo, i tothom a creure!"*

Diu: *"Heu de fer el que jo us mano". "Si no us agrada, pitjor per a vosaltres: jo ho vull així". "Les meves ordres no es discuteixen". "D'això, no se'n parla més!". "És així, i prou!". "La veritat és única". "No em vinguis amb romanços; oh, i encara vols tenir raó".*

- EMPRESARIAL

(RENDIMENT ESCOLAR, EFICÀCIA, ORGANITZACIÓ, LLUÏMENT)

Caricatura: *"Resultats, saps?, resultats!"*

Diu: *"A l'escola el que compta és l'eficàcia". "Sí, això és molt bonic, però no serveix per a gaire". "A l'escola venim a treballar; la resta és de més a més". "Mira l'organigrama, mira'l". "Anem per feina!"*

- ENCOBRIDOR

(DEFENSA A ULTRANÇA, DISSIMULACIÓ DE FALLES, CONFIDENCIALITAT)

Caricatura: *"Fill, et protegeixo de tot mal."*

Diu: *"Els meus nanos, no me'ls toca ningú, saps?" "Tu procura que no se sàpiga". "I la fama del nostre grup, què?". "Som els millors!" "Això ha de quedar entre nosaltres; ves què n'han de fer els altres?"*

- FISCALITZADOR

(INQUISICIÓ, CONTROL, ESPIONATGE, COACCIÓ PSICOLÒGICA O MORAL, SEVERITAT)

Caricatura: *"Ho haig de saber tot".*

Diu: *"El tutor és el responsable del curs". "Si no vols que et passi res, fes-me'n cas". "Ho has de fer perquè és la teva obligació i has de ser totalment responsable, d'acord?". "Demano que m'ho diguis pel teu bé". "Si no m'ets sincer, després te'n penediràs"*

- PATERNAL

(PATERNALISME, EXPERIÈNCIA INCONTESTABLE, SUPERIORITAT, PROTECCIÓ, DOMINI)

Caricatura: *"Fixa't en mi i les coses t'aniran bé".*

Diu: *"Ja he passat jo per això". "Fes-me'n cas; l'experiència m'ho diu ben clar". "Jo ho veig d'aquesta manera, tant de bo que tu també ho vegis així". "T'ho dic pel teu bé". "Tant que em sacrifico per tu!". "Fes-ho per mi, almenys".*

- PSICOLOGISTA

(PSICOMETRIA, CIENTIFISME, EXPERIMENTACIÓ, REGISTRES)

Caricatura: *"L'educador és un científic".*

Diu: *"Pedagògicament parlant..." "Quan estudiava a la facultat..." "Està ben demostrat això?" "Però el teu test d'intel·ligència no ho diu pas això". "Ho he estudiat a fons". "La psicòloga ho ha dit ben clar; mira, llegeix-ho".*

OBSERVACIÓ BÀSICA:

Creiem que el tutor ha de tenir una mica de cada estil d'aquests; l'art està precisament a saber barrejar en dosis assenyades tots aquests ingredients sense que ressalti gaire el regust d'algun d'ells.

El fiscalitzador empipa força; el bon jan no destorba gaire (i això també és una virtut!); l'amical inspira confiança, però embafa... I així podríem anar continuant.

No volem pas dir que no puguem emprar cap d'aquestes frases; les hem de saber dir totes o potser cap; el problema és el predomini que ens delata.

Observeu que els estils van ordenats segons l'abecedari; no volem que sembli que n'hi ha de millors i de pitjors ni que n'hi ha un de bo que hem descobert. Això seria la pedra filosofal.

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTES

DEFINICIÓ DE CONFLICTE

Es manifesta un conflicte entre diverses persones o grups quan es presenten situacions com ara:

- perseguir objectius diferents
- manifestar opinions diferents
- tenir la sensació que ens envaeixen el nostre rol
- no veure satisfetes les nostres necessitats.



Davant d'una situació conflictiva les nostres actuacions poden tendir a:

- no fer res perquè: creiem que el temps tot ho cura, no saber què fer, creure que la gent no vol canviar, ...
- prendre una posició antagònica: ara veuràs, sempre actues així, no tens remei, ...
- intentar una negociació.

EL CONFLICTE: UNA COSA NATURAL

En el tracte diari entre els components d'un grup no sembla estrany que, amb certa freqüència, apareguin opinions diferents sobre qüestions diverses o que sovint es persegueixin objectius diferents o que ...

Més aviat sembla rar que totes les persones del grup puguin perseguir els mateixos objectius, que mantinguin les mateixes opinions, etc.; per la qual cosa podem arribar a la conclusió que UN CONFLICTE ÉS UNA COSA NATURAL.

Si un grup té un conflicte no vol dir que està en crisi; tot al contrari, un grup que mai no s'enfronta a conflictes sí que pot considerar-se un grup immers en una crisi.

UN CONFLICTE: UNA OPORTUNITAT DE MILLORA

Si els components d'un grup manifesten sempre opinions convergents, si quan han de prendre una decisió es conformen amb la primera alternativa proposada, si s'evita revisar els mètodes de treball i els resultats, podria semblar que aquest grup ha trobat la pedra filosofal per evitar qualsevol situació conflictiva.

Tot el contrari, ens trobaríem davant d'un grup que portaria a terme un treball de qualitat mediocre i que arribaria a solucions d'ínfima qualitat.

Un grup eficaç questiona les opinions dels seus components, no es conforma amb la primera alternativa proposada, revisa els seus mètodes i resultats, tot i savent que en fer-ho poden sorgir conflictes. Aquest grup no té por de l'aparició de conflictes, encara que procura mantenir un cert control dels mateixos, perquè sap que UN CONFLICTE ÉS UNA OPORTUNITAT DE MILLORA.

ELS CONFLICTES DINTRE DEL GRUP-CLASSE

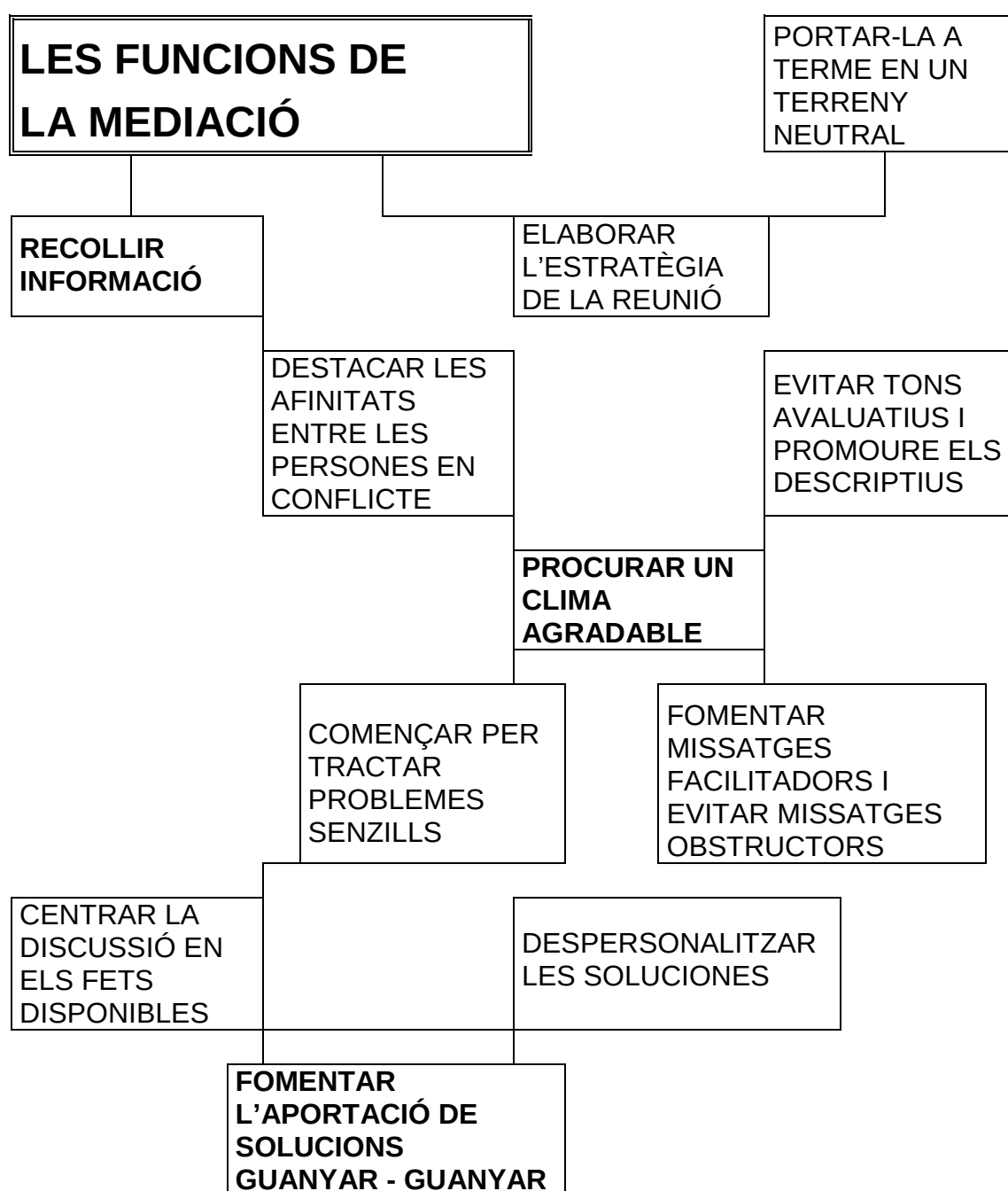
Dèiem que en tota relació humana és normal l'aparició de conflictes. En un grup amb la vitalitat del grup-classe, on conviuen cinc (o més) hores diàries una vintena de persones, és ben normal l'aparició de conflictes.

Encara que és ben cert que l'aparició de conflictes pot servir al grup tant per canalitzar energies com una oportunitat de millora grupal, també és cert que hi pot haver conflictes que poden bloquejar el grup o, el que és pitjor, fomentar actituds competitives i destructives.

La inseguretat personal i grupal motivada, en part, pels canvis a nivell físic i psíquics que esclaten a determinades edats conformen un excel·lent caldo de cultiu per a l'aparició de conflictes de tota mena.

El que sí és molt necessari és tenir un cert control sobre el conflicte i és en aquesta tasca en la qual la figura del tutor emergeix com a imprescindible. La seva sensibilitat i la seva habilitat per aplicar determinades estratègies seran clau per controlar aquests conflictes i donar-hi unes sortides adequades.

LES FUNCIONS DE LA MEDIACIÓ



LES CONDUCTES DISRUPTIVES A L'AULA

Fes una llista de conductes disruptives que s'hagin donat alguna vegada a la teva classe i omple els apartats de la taula.

<i>Conducta disruptiva</i>	Freqüència	Possible CAUSA	Prevenció	Intervenció
1. Crida a la classe				
2. Parla en plena explicació				
3. Es nega a fer la feina				
4. Contesta amb males maneres				
5. S'aixeca constantment				
6. Insulta als seus companys				
7. Corre o molesta pels passadissos				
8. Menja a classe				
9. Fa sorolls (bolígraf, cadira,...)				
10. Es distreu amb maquinetes				
11. Diu paraules malsonants				
12. Fa treballs d'una altra àrea				
13.				
14.				

	ÀMBIT	HÀBIT	INF.	C.I.	C.M.	C.S.
1	P E R S O N A L	Bona presentació/higiene				
2		Asseure's bé				
3		Identificar les emocions				
4		Controlar les emocions				
5		Tenir una autoestima positiva				
6		Complir els compromisos/responsabilitats				
7		Ser puntual				
8		Despertar la inquietud pel desconegut				
9		Millorar l'autonomia personal				
10		Utilitzar un llenguatge correcte				
11		Tenir una actitud positiva				
12		Mantenir l'ordre a les entrades i sortides				
13		Demandar permís per aixecar-se en det. moments				
14		...				
1	R E L A C I O N A L	Estar d'acord en relacionar-se amb tothom				
2		Estar d'acord en treballar amb tothom				
3		Intentar resoldre els conflictes amb el diàleg				
4		Aplicar la filosofia + + davant d'un conflicte				
5		Saludar en entrar i sortir				
6		Centrar-se en les qualitats i no en els defectes				
7		Dir sisplau				
8		Queixar-se per coses rellevants				
9		Saber demanar les coses				
10		Donar les gràcies				
11		Col·laborar en el treball grupal				
12		Respectar els acords presos a classe				
13		No burlar-se de qui s'equivoca				
14		Ajudar a acabar algun treball				
15		Acceptar crítiques constructives				
16		Aprendre a establir acords				
17		...				
1	E S T U D I S	Tenir el calaix/taula endreçats				
2		Cuidar del material: propi i d'aula				
3		Saber escoltar (el temps convenient)				
4		Saber preguntar correctament				
5		Llegir a casa una estoneta cada dia				
6		Mirar l'agenda				
7		Portar l'agenda i fer-la servir				
8		Portar el material necessari				
9		Respectar el silenci i el treball individual				
10		Presentar els treballs de manera acurada				
11		Memoritzar				
12		Consultar el diccionari				
13		Fer els deures				
14		...				

LA COHESIÓ DEL GRUP-CLASSE

La classe és un grup amb característiques especials

I a més, és un grup especial en certs aspectes: hi coincideixen una trentena de persones, de la mateixa edat, de forma no voluntària, per experimentar "certs canvis", no coneguts per a ells, que han estat decidits per la comunitat educativa i adaptats pel centre educatiu.

En aquest grup tan especial, hi ha una persona diferent: no té la mateixa edat, té una gran llibertat (al contrari de tots els altres membres), coneix els canvis que ha d'experimentar el grup (els objectius) i, precisament, és l'encarregat d'assegurar que es produeixin.

Podem entendre que, per una part, tots els principis generals dels grups són també aplicables al nostre grup, però, per una altra, aquest grup tan especial com és el nostre té unes característiques diferenciadores que fan necessària una adaptació dels fonaments teòrics de la dinàmica de grups.

Ara ja tenim el problema delimitat. L'investiguem? Intentem d'aplicar-hi les lleis de la dinàmica de grups?.

Un conjunt de persones no sempre forma un grup

Si un diumenge qualsevol ens disposem a passar el dia a la muntanya i, tal com ho hem pensat nosaltres, també ho han fet d'altres milers de persones, és molt fàcil que ens trobem amb un embús considerable de cotxes a la carretera. Podem dir que totes aquestes persones formen un grup?

És clar que no, que les persones que formen aquest embús formem un AGRUPAMENT, però no hem adquirit les característiques d'un grup.

Continuem amb aquesta situació fictícia: suposem que ja portem una hora sense moure'ns del mateix lloc, la nostra crispació va en augment, la gent fa estona que surt dels cotxes i comença a intercanviar comentaris sobre la situació; alguns diuen que es consideren totalment desinformat i els més decidits formen una petita comissió que s'encarregarà d'anar (fent mitja volta) a demanar informació.

Ara sí que podem dir que comença a haver-hi una mínima estructura de grup. *Comencem a recórrer el camí que ens porta d'un agrupament a un grup.*

El mateix ens passa en el grup-classe. Quan comença a formar-se serà un agrupament i, de mica en mica, es constituirà en grup.

ÉS MISSIÓ DEL TUTOR ACONSEGUIR QUE L'AGRUPAMENT D'ALUMNES ES CONVERTEIXI EN GRUP.

Però, com fer-ho?

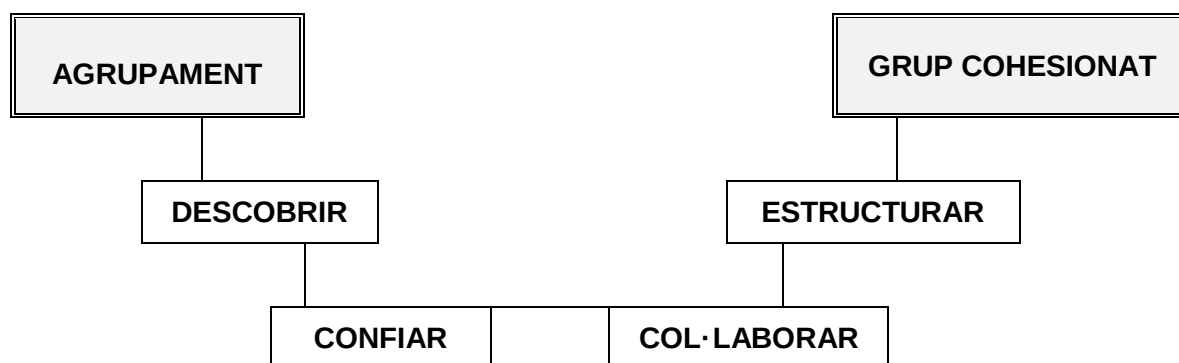
LES ETAPES PER LES QUALS PASSA UN GRUP

Un conjunt de persones sense cap objectiu comú i sense cap interacció forma un agrupament. El conjunt d'alumnes que constitueixen una classe per primera vegada forma un agrupament. Entenem que un dels objectius de l'acció tutorial és ajudar a formar un grup cohesionat i que caldrà preparar unes activitats concretes per arribar-hi.

Evidentment que les tècniques a emprar dependran dels objectius que vulguem aconseguir i que aquestes hauran d'anar en la direcció d'aconseguir un grup cohesionat.

Entenem per cohesió aquella força que manté els membres d'un grup junts i d'acord.

Quines són les etapes per què ha de passar un grup fins a poder dir que és un grup cohesionat?



L'etapa de descobrir té com a finalitat fondre els recels inicials que impedeixen que la relació pugui prosperar.

L'etapa de confiar és la més important de tot el procés i es pot dividir en tres apartats: confiar en el grup, confiar en si mateix (autoestima) i resoldre conflictes.

L'etapa de col·laborar és la que permet l'existència d'un treball organitzat que faci que el grup porti a terme multitud de tasques concretes. Aquesta etapa és de vital importància per al treball en petit grup a les diverses àrees.

L'existència de diversos líders i la seva capacitat per assumir, de bon grat, d'altres rols de menys rellevància, així com la conducció harmònica de totes les energies del grup, es donen a l'etapa d'estructurar, on s'arriba a la cohesió grupal plena.

COM DETECTAR ELS ROLS DELS ALUMNES?

Com ajudar els alumnes a assolir un grup cohesionat?, quins són els rols que ajuden el treball grupal?, quins el perjudiquen?

Per la seva importància, tots destacaríem la necessitat d'identificar la persona o les persones que assumeixen un rol cabdal: es tracta del rol del líder. Els líders són aquelles persones que catalitzen el grup, que donen les normes que el grup seguirà i que donaran seguretat al grup, ja que, si un membre les respecta, hi quedarà integrat; mentre que, si una persona les vulnera, hi serà marginada o rebutjada.

El líder del grup pot estar a favor de les normes del centre o de l'autoritat, o en contra. En l'un cas o en l'altre parlarem d'un líder positiu o negatiu; el que és segur és que el líder afavorirà o entorpirà el seguiment d'aquestes normes.

L'ESTRUCTURA FORMAL I L'ESTRUCTURA REAL DEL GRUP

El desconeixement de l'estructura real del grup-classe pot produir situacions com aquesta en les quals, a més de proposar una votació inadequada, es creu que s'està comunicant amb una persona oblidant que es fa amb un individu que té un determinat rol dins d'un grup.

Què podem fer per reconèixer alguns dels rols dels components d'un grup?

EL SOCIOGRAMA

Per portar-lo a la pràctica cal que aquell dia ens trobem amb una classe receptiva, ja que res no és més senzill que falsejar un sociograma: n'hi ha prou que un dels nostres alumnes així ho vulgui perquè bona part de la nostra feina se'n vagi en orris.

En primer lloc explicarem als alumnes que l'objectiu del treball és de recollir més informació del grup per poder-lo ajudar més i, en cas de ser necessari, es pactarà que el resultat del sociograma quedarà entre els alumnes i el tutor, llevat que existeixi l'autorització expressa en sentit contrari.

Entregarem a cada alumne una llista de la classe, on haurà d'escriure les respostes a la pregunta que el tutor escriurà a la pissarra.

Aquesta pregunta és:

"Et cau simpàtic ...?"

Els alumnes buscaran en primer lloc el seu nom, davant del qual faran una creu i a continuació els indicarem el barem a utilitzar per puntuar els companys de classe:

5 = molt 4 = bastant 3 = regular 2 = poc 1 = gens

Seguidament completaran la llista després d'haver-los aconsellat que contestin ràpidament, sense rumiar-s'hi gaire.

Després hi afegim: *Ara tombeu el paper i responeu:*

- 1) *Quins et sembla que et deuen haver posat un cinc (posa'n el nom, o no ho sé, o tothom, ...).*
- 2) *Quins et sembla que et deuen haver posat un u (posa'n el nom, o no ho sé, o tothom, ...).*

Després de pocs minuts ja tindrem els resultats, amb la qual cosa ja hurem completat la primera part del sociograma. Ara ens quedarà tota la nostra feina.

A. Pel que fa a la tutoria individual

Un cop tinguem el resultat del sociograma a les nostres mans caldrà emprendre les accions necessàries per atendre els alumnes de forma eficaç, sempre d'acord amb els resultats que s'hagin donat.

Avançarem en diferents direccions que estan fortament relacionades:

- 1) tutoria individual
- 2) millora de l'autoestima
- 3) habilitats socials i/o intel·ligència emocional
- 4) resolució adequada dels conflictes
- 5) educació en valors

1. TUTORIA INDIVIDUAL

És bàsic mantenir una entrevista amb tots els alumnes per comentar, a grans trets, el resultat del sociograma.

Cal començar a fer aquestes entrevistes amb els alumnes que han tingut millor i pitjor valoració.

Una primera pregunta que cal fer és: *“com creus que has quedat?”* i fer que el propi alumne ens digui quines són les seves expectatives. Això ens donarà pistes sobre el seu autoconcepte, i si és real o no ho és (el que em manifesta correspon a la realitat o s'allunya molt?).

Una altra pregunta interessant és: *“per què creus que has quedat així?”* i la resposta pot sortir espontània o haver d'ajudar-lo.

El reconeixement de les causes donarà peu, amb els alumnes menys valorats a *“que se t'acudeix que podries fer per millorar?”* i amb els alumnes més valorats a preguntes del tipus: *“segur que intueixes companys que han quedat amb una valoració molt baixa, què podries fer per ajudar-los?”*.

Aquesta entrevista és un moment excel·lent per potenciar qualitats, reconèixer punts febles i establir pautes d'acció.

2. MILLORA DE L'AUTOESTIMA

De l'entrevista amb l'alumne i de les preguntes complementàries de *“qui creus que t'ha donat un 5 i un 1?”* podem tenir indicadors (a més de tot el que ja coneixem de l'alumne) sobre la seva autoestima.

Si es creu convenient es pot passar un test específic per detectar el grau d'autoestima de l'alumne.

A partir d'aquí es pot realitzar un treball de millora de l'autoestima adaptat als factors més necessaris dels següents:

- 2.1. Plantejar-se objectius realistes.
- 2.2. Assumir les decepcions.
- 2.3. Incrementar les creences potenciadores.
- 2.4. Potenciar les vivències d'èxit.
- 2.5. Relativitzar les vivències poc exitoses.
- 2.6. Seleccionar i destacar capacitats.
- 2.7. Destacar els comentaris positius que es reben.
- 2.8. Reubicar la importància de l'aspecte físic.
- 2.9. Redimensionar la importància del binomi salut/malaltia.
- 2.10. Potenciar els pensaments positius i reduir els negatius.

3. HABILITATS SOCIALS/INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Una possible causa d'un resultat baix en el sociograma és la manca d'habilitats socials. Aquells alumnes que: són massa tímids, tenen manca d'empatia, són grollers, molesten de paraula o d'obra, no saben demanar les coses, no tenen un mínim de cortesia i/o cordialitat, no saben comunicar-se adequadament, no poden expressar/controlar les seves emocions, etc. poden ser valorats negativament pels seus companys.

Un bon entrenament en habilitats socials/intel·ligència emocional és necessari i el modelatge dels companys que en disposen és un bon camí que caldrà complementar amb tècniques específiques.

La millora en aquest camp comportarà una millora de la seguretat i un apropament mutu i continu amb els companys de classe.

4. LA RESOLUCIÓ ADEQUADA DELS CONFLICTES

Una millora de l'autoestima i de les habilitats socials comporta una visió més positiva dels conflictes, una gestió més adequada i un apropament cap a la filosofia del + + (jo guanyo-tu guanyes).

Avançar en el continuum d'estils:

Agressiu → competitiu → complaent → col·laborador

és, també, avançar en la maduració personal i en l'equilibri entre el cap, el cor i les mans (enneagrama).

El camí del diàleg i de la negociació, amanit en alguns casos per la mediació ens portarà cap a la relació positiva amb els companys.

I dotar d'unes sòlides tècniques assertives, especialment en els casos d'alumnes que pateixen agressions de tot tipus, serà una altra estratègia a tenir en compte.

L'EDUCACIÓ EN VALORS

Segurament una de les finalitats últimes de l'educació sigui aconseguir que els nostres alumnes arribin a ser "*persones de bé*" i, encara que aquest concepte es pot desglosar en diverses direccions, moltes persones coincidiran en proclamar que s'atribueix a una persona: respectuosa, honrada, justa, solidària, dialogant, ... és a dir, estem parlant d'una persona que té assumits uns valors.

Creiem, per tant, que l'educació en valors (i els hàbits que d'aquests valors se'n deriven) està en el cim d'una educació de qualitat.

En aquest treball, més lent però d'efectes més intensos, caldrà d'una planificació acurada de quins valors treballar, com treballar-los i quan fer-ho. Cadria considerar la seqüència següent:

Acotar un valor → comprendre la seva importància → aplicar-lo en situacions noves
→ influir en d'altres persones

B. Pel que fa a la tutoria grupal.

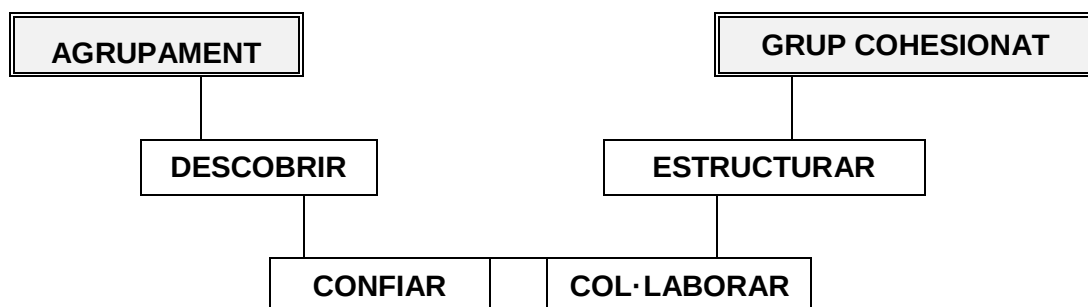
El sociograma ens dona una dada numèrica, *l'índex de cohesió grupal*, que cal valorar en tota la seva importància.

Definim cohesió com una força que manté els membres d'un grup junts i d'acord. Un grup cohesionat té diversos indicadors, com: diversos líders, una comunicació fàcil, voluntaris per a tasques diverses, en cas de conflicte s'ataca la conducta i no la persona, hi ha una col·laboració espontània, ...

Portar a terme dinàmiques de grup específiques ajudarà a incrementar la cohesió grupal, cosa que implicarà: la reducció d'alumnes marginats i/o rebutjats, la dissolució de les capelletes, la millora de l'aprenentatge, l'aparició de diversos líders, etc.

Evidentment que les tècniques a emprar dependran dels objectius que volguem aconseguir i que aquestes hauran d'anar en la direcció d'aconseguir un grup cohesionat.

Quines són les etapes que ha de passar un grup fins a poder dir que és un grup cohesionat?



L'etapa de descobrir té com a finalitat fondre els recels inicials que impedeixen que la relació pugui prosperar.

L'etapa de confiar és la més important de tot el procés i es pot dividir en tres apartats: *confiar* en el grup, millora de l'autoestima individual i grupal, i resoldre conflictes.

L'etapa de col.laborar és la que permet l'existència d'un treball organitzat que faci que el grup porti a terme multitud de tasques concretes. Aquesta etapa és de vital importància per al treball en petit grup a les diverses àrees.

L'existència de diversos líders i la capacitat dels mateixos per assumir, de bon grat, d'altres rols de menys rellevància, així com la conducció harmònica de totes les energies del grup es dona a l'etapa d'estructurar, on s'arriba a la cohesió grupal plena.

INDICADORS DE L'ESTAT DEL GRUP

<u>PAS 3</u> L'índex de cohesió grupal supera els 3 punts	<u>PAS 4</u> El número d'alumnes marginats és inferior al 15%	<u>PAS 6</u> El número d'alumnes amb boleta verda és inferior a un terç del total de la classe
--	--	---

INDICADORS INDIVIDUALS DE L'ESTAT DELS ALUMNES

<u>PAS 3</u> La mitjana és inferior en més d'un punt de l'índex de cohesió grupal	<u>PAS 3</u> La puntuació donada queda per sota de 3 punts	<u>PAS 3</u> El número d'1 rebuts supera un terç de la classe	<u>PAS 4</u> Està marginat (boleta grisa)	<u>PAS 6</u> Està rebutjat (boleta verda)
--	---	--	--	--

EDUCACIÓ DE L'AUTOESTIMA

"Definició d' ESTIMA":

Bona opinió que es té del que val algú o alguna cosa, de la seva honradesa, del seu mèrit. (I.E.C.)

L'autoestima es podria definir com la bona opinió que té una persona de si mateixa en el que es refereix a la seva honradesa, capacitats, valors, personalitat, il·lusions, ...

L'autoestima és vital per a l'equilibri emocional d'una persona, de tal forma que una persona que tingui una autoestima baixa és una persona sense identitat, una persona que es rebutja a si mateixa, en part o totalment, cosa que li produeix un gran dolor.

Les persones que tenen una autoestima molt baixa tenen tendència a protegir-se aixecant barreres defensives: són aquelles persones que estan sempre de mal humor o que s'inculpen encara que no hi hagi cap raó o que tenen un desmesurat afany perfeccionista o que sempre estan posant excuses o ...

Diversos estudis amb nens indiquen que l'educació rebuda en els primers anys de la vida determina l'autoestima inicial, encara que les circumstàncies, l'acceptació i el testimoni dels altres són algunes de les variables que també la conformen.

L'autoestima, un dels tipus de motivació intrínseca, orienta la nostra conducta cap a multitud d'objectius. L'autoestima és una energia que ens permet d'executar els treballs més variats amb la seguretat d'assolir l'èxit.

L'acceptació d'un mateix és la clau per aconseguir una autoestima alta; però, a més, ha d'anar acompanyada d'actituds com valorar-se positivament, reconèixer les capacitats, valors, personalitat, ...

El testimoni de les altres persones és clau en la formació de l'autoestima.

Així, persones que han patit crítiques continuades dels seus pares, educadors, superiors jeràrquics, del seu propi grup de companys... són sovint persones amb tendència a tenir una baixa autoestima.

Les experiències anteriors també són molt importants, ja que persones que han estat forçades a aconseguir objectius molt per sobre de les seves possibilitats reals i que, per tant, s'han vist abocades al fracàs, arriben a la conclusió que les seves capacitats són inferiors a les de la resta de les persones.

És evident la importància de l'autoestima en l'educació dels nostres alumnes.

S'han fet molts estudis que indiquen la correlació positiva entre alta autoestima, rendiment escolar i maduresa personal.

Si una de les variables que influeixen en l'autoestima és l'opinió dels altres, la que tingui una persona tan influent en la vida dels alumnes, com és la persona que l'educa, ha de pesar de forma significativa.

Fóra interessant de gravar en un magnetòfon les frases que més repetim els educadors quan ens dirigim als alumnes amb major motivació i rendiment, i les que més sovint utilitzem amb els alumnes de cotes més baixes.

Segurament podríem entendre molt sobre la influència del testimoni dels altres en l'autoestima:

- pots provar-ho, però ja t'aviso que no te'n sortiràs!
- mai no faràs res a la vida!
- segur que et sortirà bé, endavant!
- no fas res bé.
- segur que no ho has pensat abans de respondre.

Estem millorant l'autoestima dels nostres alumnes quan els proposem objectius assumibles i que alhora suposen un repte per a ells.

Experts en motivació han demostrat que res no és tan motivador com **l'èxit i el reconeixement**; per la qual cosa estem ajudant a l'èxit escolar en programar qualsevol activitat concebuda perquè els nostres alumnes assoleixin l'èxit.

Si a més els reconeixem el que han assolit, estarem fent passes de gegant pel camí que els porta cap a l'autoestima.

SI LES OPINIONS DELS ALTRES AJUDEN O DIFICULTEN LA MILLORA DE L'AUTOESTIMA I EL GRUP D'IGUALS TÉ UNA IMPORTÀNCIA CABDAL A LA PUBERTAT I L'ADOLESCÈNCIA, SEMBLA OBVI QUE UNA BONA **EDUCACIÓ EN VALORS** PLANIFIQUI ACTIVITATS EN LES QUALS ELS MATEIXOS COMPANYS DEL GRUP PUGUIN VALORAR POSITIVAMENT TOTS ELS SEUS MEMBRES.

Alguns problemes que incideixen en les persones de baixa autoestima són:

- les normes i deures inflexibles;
- el perfeccionisme;
- la vulnerabilitat a la crítica;
- la falta d'afirmació.

NB! Aquest valor pot enllaçar-se molt bé amb l'Educació en la Confiança.

Algunes tècniques que allà proposem també serveixen per a l'educació en l'autoestima (la confiança en mi mateix té un excel·lent suport en la confiança que els altres em demostren).

SEQÜÈNCIACIÓ DE LES ACTIVITATS I TÈCNIQUES

EDUCACIÓ INFANTIL

BLOC TEMÀTIC	ACTIVITAT	TEMPORITZACIÓ
RESOLUCIÓ DE CONFLICTES	1. <u>Contes</u>: Contes de Sentir i Pensar “El cocodril” 2. <u>Gestió del conflicte</u>: parlar amb les dues o més parts del conflicte 3. <u>Joc “La Fortalesa (P-5)”</u>: Mirar el dossier pàg. 78 4. <u>Anàlisi de casos</u>: analitzarem casos reals referents a conflictes apareguts en el grup o amb possibilitats d'aparèixer.	Dependrà de les necessitats i característiques del grup classe.
EDUCACIÓ EN VALORS	1. <u>Contes</u>: Contes de Sentir i Pensar “El Castanyer Màgic”, “Ningú no m'estima” i “Sóc la teva amiga” 2. <u>Hàbits i rutines</u>: ajudar als altres, saber compartir 3. <u>Anàlisi de Casos Hipotètics</u>: Mirar el dossier pàg.61-63	Dependrà de les necessitats i característiques del grup classe.
EDUCACIÓ EMOCIONAL	1. <u>Contes</u>: Contes de Sentir i Pensar “Corocota” 2. <u>Joc “Com em sento?”</u>: Expressar com et sents mitjançant imatges fotogràfiques reals 3. <u>Joc “Per què es sent així?”</u>: A partir d'imatges fotogràfiques reals, explicar com creus que es senten i el per què.	Dependrà de les necessitats i característiques del grup classe.
HABILITATS SOCIALS	1. <u>Contes</u>: Contes de Sentir i Pensar “ El País del Gràcies i Sisplau” i “ El Porquet i la Cigonya” 2. <u>Hàbits i rutines</u>: donar les gràcies, sisplau, respectar els torns, ec. 3. <u>Entrades i Sortides</u>: saludar, acomiadar-se 4. <u>Converses a l'aula</u>: respectar el torn, saber intervenir, no interrompre, el to de veu 5. <u>Jocs</u>: simbòlic; en parella o grup (posar-se d'acord amb l'altre); elogiar als altres (cadascú diu una cosa bonica dels companys)	Dependrà de les necessitats i característiques del grup classe.
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	1. Sèrie i contes: “Els caps de drap” 2. Pel·lícula “Els cap de drap al país on sempre brilla el sol” 3. Curt “Birds” (Curs d'acció tutorial)	Dependrà de les necessitats i característiques del grup classe.

EDUCACIÓ INFANTIL - RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

TÈCNICA-4	LA FORTALESA
AGRUPAMENT	GRAN GRUP
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es faran dos grups: - l'un format per tres alumnes. - i l'altre format per la resta de membres de la classe. Col·loquem els alumnes del grup gran drets i en rotllana. Tenen per objectiu impedir que els tres alumnes entrin dins de la rotllana. L'objectiu dels altres tres alumnes és entrar dintre de la rotllana, per a la qual cosa poden utilitzar qualsevol mètode, exceptuant la violència. Si algun component entra dins de la rotllana pot ajudar els altres companys.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Un cop acabat l'exercici, es portarà a terme una reflexió sobre l'experiència. Es demanarà els sentiments experimentats per diferents persones i s'extrapolarà a situacions reals i imaginàries de marginació tant dintre de la classe com al món extern.
SUGGERIMENTS:	Caldrà preveure un espai considerable per a realitzar aquesta activitat. És important tornar a insistir en els estils més positius d'encarar un conflicte.

TÈCNICA-5	ANÀLISI DE CASOS
AGRUPAMENT	GRUPS DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
MATERIAL:	FOTOCÒPIES DE CASOS
DESCRIPCIÓ	
A partir d'unes fotocòpies on es descriu breument uns casos, caldrà fer, en primer lloc, una anàlisi en petit grup i després una reflexió en gran grup. Alguns exemples poden ser: - Un conflicte per compartir un mateix espai de joc. - Un conflicte perquè uns alumnes no deixen jugar-ne uns altres. - Un conflicte pels insults reiterats que reben dos alumnes de la classe. - Un alumne molt estudiosos que té l'antipatia de la classe. -	
PROPOSTES DE TREBALL:	- Mantenir actituds tolerants. - Aplicar estratègies guanyar-guanyar. - Recollir informació sobre el conflicte abans d'actuar. - Tenir una actitud mental positiva.
SUGGERIMENTS:	- Fer referències a conflictes reals apareguts en el grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

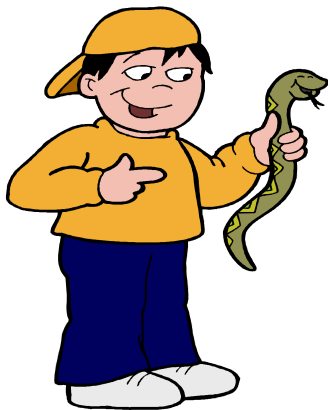
EDUCACIÓ INFANTIL - EDUCACIÓ EN VALORS

	Un dia de pluja no podeu anar al pati i us heu de quedar a la classe a jugar. En un moment que la Júlia està sola jugant a un joc que només hi pot jugar una persona arriba un noi de classe i li diu: "ara em toca a mi". I l'hi pren. - Si fossis la Júlia com et sentiries? I què faries? 1
	Cinc companys de classe se'n burlen de la Irene i li diuen que és molt lletja. Et diuen que tu també et burlis d'ella. -Si fossis la Irene com et sentiries? Tu què els hi diries? 2
	La Vanessa és una nena que disfruta molt fent brometes. En Mon està enfadat amb ella perquè quan ha vist la foto que els hi van fer s'ha adonat que la Vanessa li havia posat els dits a sobre del seu cap. - Com et sentiries si fossis en Món ? Què li diries Món? 3
	L'altra dia la Muna i la Montse estaven parlant i quan tu vas arribar van callar de cop. A tu et sembla que t'estaven criticant. - Com et sentiries si et passés això ? Què podries fer? 4

Quan la senyoreta està escrivint coses a la pissarra la Mariona no para de fer tonteries. Posa cares estranyes perquè rigui tothom, aixeca els braços, posa els peus a la cadira del davant, ...
L'altra dia la senyoreta et va renyar perquè et va sentir que parlaves amb ella.
- Com et sentiries? Què podries fer?



5



L'Edu és una mescla de bon xicot i gamberro. Sempre que pot m'ajuda però la veritat és que sovint té idees de bomber. Aquest matí m'ha dit que a la tarda posaria una serp de goma al calaix de la taula de la senyoreta.
-No sé ben bé què fer. Li dic que no ho faci?. Li explico a la senyoreta?.

6

La Sònia se'n burla d'un company que porta un anorac força vellet i apedaçat. Això et sap greu perquè el noi que el porta és amic teu.
-Què li dius a la Sònia?



7



L'altre dia l'Anna es va passar, com què és una dibuixant fantàstica va imitar la cara d'un professor de l'escola però amb cara de mico. La veritat és que hi té una retirada però l'Anna és així i no la canviarem. Mentre ella estava passant el dibuix per la classe la Cap d'Estudis li va agafar. Han cridat als seus pares que aquest migdia han d'anar a parlar amb ella.

1. EMOCIÓ:

2. Què podries dir-li?

8

L'altra dia, quan el professor de Socials estava explicant la Laura va erupcionar de forma sorollosa i tots els companys es van posar a riure. El professor, poc amant de brometes, la va fer fora de classe dient que era una maleducada. La Laura està destrossada perquè es preocupa molt per les notes.

1) EMOCIÓ:

2) Què creus que hauria de fer?

9

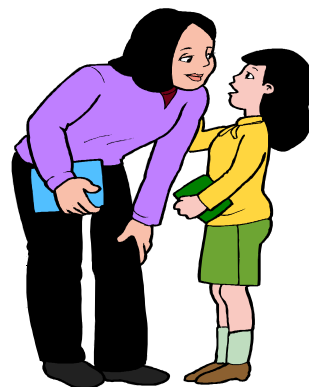


La professora de Música ha sortit un moment de classe i s'ha organitzat un fort rebombori. La majoria s'han posat a cridar i a fer xivarri. Fins i tot, s'ha trencat un gerro de vidre amb flors que hi havia a sobre del piano. Quan ha tornat la professora el silenci era sepulcral. Ha preguntat qui ha sigut i la Marta ha anat a dir-li una cosa a l'orella.

1)EMOCIÓ de la classe:

2)Què opines del que li ha anat a dir la Marta?

10



L'Àgata té una autoestima molt alta, sempre diu que triomfarà en tot el que es proposi. Ara bé, sovint menysprea els seus companys amb frases del tipus: "tu que saps?", "deixa'm a mi", "on no n'hi ha no en raja", etc. La gent comença a estar farta d'ella.

1)EMOCIÓ:

2) Què es podria fer amb l'Àgata?

11

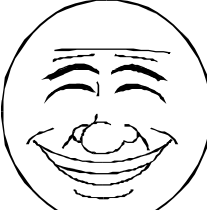
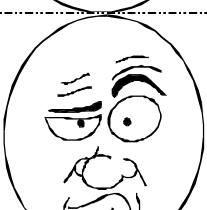
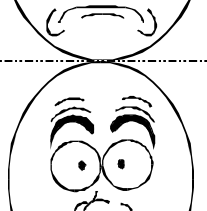
EDUCACIÓ INFANTIL - EDUCACIÓ EMOCIONAL

2

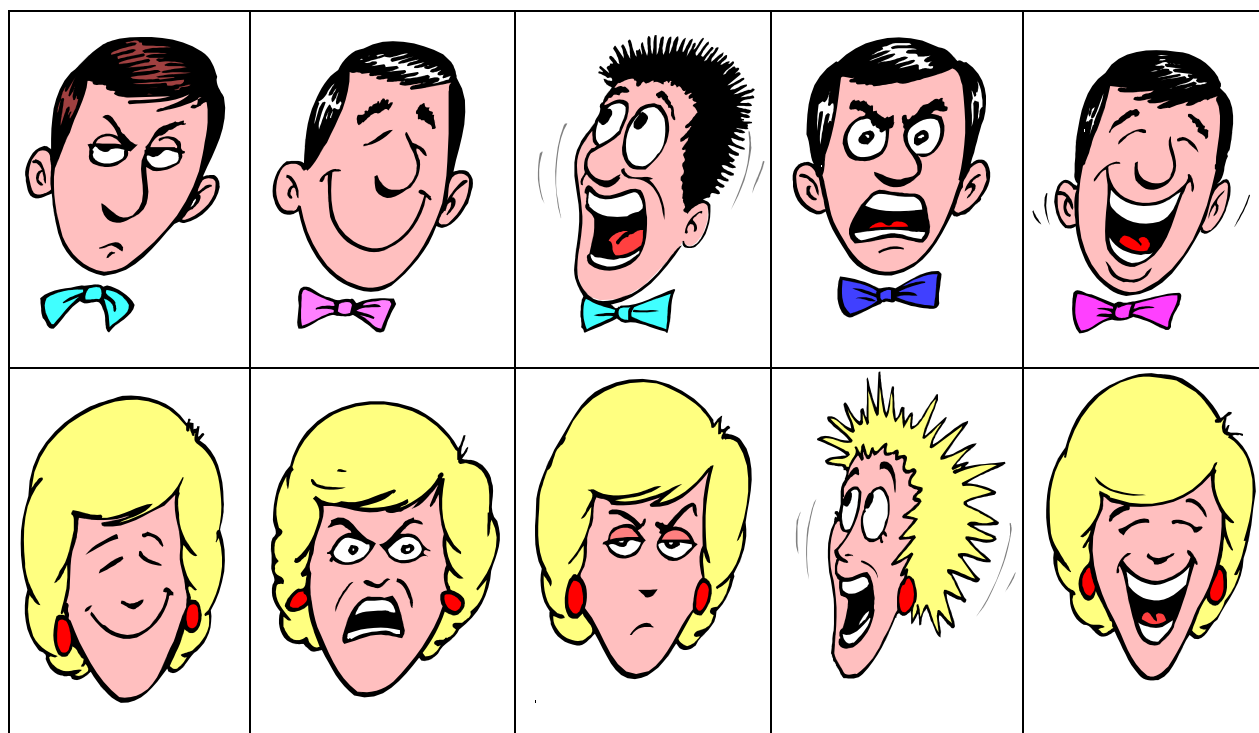
Dibuixar cares que expressin una emoció determinada i enganxar-les en un dau. Quan surti una cara s'haurà d'explicar una vivència on es va experimentar l'emoció.

EL DAU DE LES EMOCIONS

Tirem el dau i segons la cara que ens surti

	<i>VA SER EL DIA QUE ...</i>	<i>I EM VAIG SENTIR ...</i>
		
		
		
		
		
		

3	A partir d'una sèrie de dibuixos donats els alumnes posaran a sobre de la taula el dibuix del sentiment que senten en un moment determinat.
---	---



4	Fer un registre (una agenda) de les emocions durant una setmana.
---	--

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ					
TARDA					

POSA EL DIBUIX QUE CORRESPONGUI A COM ET SENTIS EN AQUEST MOMENT

5	Explicar el conte de la tortugueta o del cargol i aplicar-lo en situacions en les quals sigui difícil controlar les emocions.
---	---

6	A partir d'una situació donada induir l'emoció que ens crearia.
---	---

	SITUACIÓ: Com et sentiries si ...	EMOCIÓ
1	Et toqués una bicicleta fantàstica en una rifa	
2	No poguessis anar de colònies a causa d'una malaltia	
3	Vas al cinema i la pel·lícula no t'agrada gens	
4	El teu millor amic marxés a viure molt lluny	
5	El trobessis amb un hipopòtam, cara a cara, en un carrer fosc	
6	Has perdut una cosa que val molts diners	
7	Aquesta tarda anessis al dentista a què et traiés un queixal	
8	Estàs molt malalt	
9	Et regalessin una cosa que t'agrada molt pel teu aniversari	
10	Et quedessis tancat al lavabo de l'escola durant una hora	
11	No entenguessis res dels exercicis de Llengua	
12	Haguessis fet un treball de Socials molt ben fet i t'haguessin posat molt bona nota	
13	Et fan acabar tot el dinar i ja estàs massa tip/a	
14	Descobreixen una carta que has escrit a una persona que estimes	
15	T'has perdut en uns grans magatzems	

7	Explicar l'emoció que et produiria que les persones que s'indiquen als exemples portessin a terme les conductes indicades.
---	---

	SITUACIÓ: Com et sentiries si ...	EMOCIÓ
1	Els companys de classe es diuen coses a l'orella i no vulguessin que tu les sabessis	
2	Els companys et diuen que no t'estan amics	
3	Els companys et diuen que no pots jugar a bàsquet amb ells	
4	Els pares et diuen que no et compren la joguina que els has demanat pel teu aniversari	
5	Tothom tingués una bicicleta menys tu	
6	Se'n riuen dels teus pantalons nous	
7	Una amiga explica un secret teu a tota la classe	
8	Els pares et renyenessin molt perquè has fet una malifeta	
9	Els companys et diuen que volen ser amics teus perquè ets molt bon/a amic/ga	
10	Un amic teu et deixa de banda perquè ha vingut una noia nova a la classe	
11	Els companys et diuen que si tu no jugues amb ells no guanyaran el partit que tenen	
12	Els companys de classe et diguessin que els ajudis a fer un treball perquè en saps molt	
13	Ningú volgués jugar amb tu al pati	
14	Tens remordiment perquè has perdut el bolígraf que una amiga et va deixar	
15	Per culpa teva li han suspès un treball a un company perquè la teva part te l'has deixat a casa	

8	A partir d'una sèrie de conductes, que han estat provocades per una emoció concreta, classificar-les en correctes i incorrectes.
---	---

	CONDUCTA	CORRECTA/INCORRECTA
1	La Carla està molt enfadada i pega al seu germanet petit.	
2	La Mar està enfadada i atura la classe constantment fent tonteries.	
3	La Carina està molt enfadada i es posa a tallar els cabells a la seva nina.	
4	A l'Israel no el deixen jugar a bàsquet i va a dir-li al seu tutor	
5	L'Alí està enfadat amb un nois perquè se'n riuen d'ell i marxa a jugar amb uns altres nois.	
6	En Carles està molt enfadat i ho explica al seu pare.	
7	L'Arantxa està enfadada i, per això, es tanca a la seva habitació a escoltar música	
8	En Marc està enfadat i li diu a la seva mare "idiota".	
9	En Kevin està molt enfadat i trenca el llibre d'una companya de classe.	
10	Quan a l'Albert "se li creuen els cables" dóna patades a tothom.	
11	La Bàdia està enfadada i, per això, trenca revistes velles.	
12	La Júlia s'ha enfadat amb les seves companyes de grup i es queda callada fins que li passi.	
13	L'Óscar s'ha enfadat amb la Mireia i li està explicant el motiu	
14	L'Ivan xuta molt fort la pilota de futbol contra una paret perquè està molt enfadat.	
15	La Vanessa insulta a un company de classe perquè està molt enfadada.	

En el cas que la conducta sigui incorrecta caldrà trobar-ne una altra d'adient.

9	Visualitzar una pel·lícula del tipus PINGU o Billy Elliot, segons l'edat.
---	--

Treballar les emocions presents en moments concrets de la pel·lícula.

CICLE INICIAL

Temporització

SESSIONS **PRIMER TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Normes de classe	ANNEX
2	Normes de classe	ANNEX
3	Cohesió grupal	La targeta de visita (2n).
4	Cohesió grupal	La diagonal (1r i 2n).
5	Tractament de conflictes	Dibuixant entre dos (1r i 2n).
6	Millora de l'autoestima	Sóc important (1r).
7	Millora de l'autoestima	Si fos... (2n).
8	Habilitats socials	Mirar audiovisual: Ocells i convivència

SESSIONS **SEGON TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Normes de classe	ANNEX
2	Cohesió grupal	Els cercles dobles (1r).
3	Tractament de conflictes	Anàlisi dels casos (2n).
4	Tractament de conflictes	La fortalesa (1r).
5	Millora de l'autoestima	La bústia (2n).
6	Millora de l'autoestima	El carnet d'identitat (1r).
7	Habilitats socials	Mirar audiovisual: La Marató de TV3 11-12 sobre la pobresa (1r).
8	Habilitats socials	Mirar power point: Clauscat

SESSIONS **TERCER TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Normes de classe	ANNEX
2	Cohesió grupal	Et presento el meu amic (1r i 2n).
3	Tractament de conflictes	Anàlisi dels casos (2n).
4	Tractament de conflictes	Repartiment de material (1r)..
5	Millora de l'autoestima	Qualitats positives (1r).
6	Millora de l'autoestima	Qualitats positives (2n).
7	Habilitats socials	Mirar audiovisual: La caputxeta vermella
8	Habilitats socials	Mirar audiovisual: El gran mestre

ANNEX

Al cicle inicial hem repartit aquestes activitats proposades al Pla d'Acció Tutorial entre primer i segon per tal de que no es repeteixin dins del cicle.

Al cicle inicial les sessions de tutoria queden molt curtes ja que aprofitem per copiar els deures i repassar-los individualment i això redueix molt el temps de la sessió.

És per això que aquestes activitats proposades les realitzarem tot alternant les sessions de filosofia, és a dir, una setmana farem filosofia i una altra tutoria.

Les sessions que dedicarem a cada bloc temàtic són les següents:

- Normes de classe: 4 sessions.
- Cohesió grupal: 4 sessions.
- Tractament de conflictes: 5 sessions.
- Millora de l'autoestima: 6 sessions.
- Habilitats socials: 5 sessions.
- Cohesió grupal: 4 sessions.

Hi ha algunes activitats que no tenen fitxa tècnica en el recull d'aquest Pla d'Acció Tutorial ja que les hem proposat dins del cicle i tot seguit les desenvolupem:

- Normes de classe (1r i 2n): a inici de curs arribarem a un acord amb els nostres alumnes per tal de decidir quines seran les normes del grup-classe. Les triarem entre tots de manera consensuada. Durant el curs anirem fent recordatoris d'aquestes normes que hem triat.

- La diagonal (1r i 2n) dins el bloc temàtic de Cohesió grupal. La farem de diferent manera a 1r i a 2n. A primer la farem tal i com s'especifica al recull de documents del Pla D'Acció Tutorial. En canvi, a segon, per tal de graduar la dificultat matitzarem les diferents distàncies que pot haver entre el sí i el no. Si l'alumne està completament en acord o en desacord es situarà al sí o al no, però si té una postura intermitja la posició anirà ascilant entre el sí i el no.
- Repartiment de material (1r) dins el bloc temàtic de Tractament de conflictes. Es tracta de repartir molt material a un grup d'alumnes i molt poc a un altre grup d'alumnes. D'aquesta manera els alumnes hauran de buscar estratègies i solucions de com encarar aquest problema de desigualtat.
- La bústia (2n) dins el bloc temàtic de Millora de l'autoestima. En aquesta bústia els alumnes faran felicitacions, diran el que els agrada dels altres companys o els demanaran perdó per alguna cosa. També s'escriuran cartes. A la sessió de tutoria s'obrirà la bústia i es repartirà el que hi hagi als alumnes.
- Qualitats positives (1r i 2n) dins el bloc temàtic de Cohesió grupal. En el cas de 1r un alumne es posarà al mig i tots els altres li hauran d'anar dient les qualitats positives que ells pensen que té aquest alumne. En el cas de segon cada alumne escriurà 4 qualitats positives d'ell mateix i els que vulguin les podran llegir en veu alta. El mestre motivarà als que tenen més baixa autoestima per a que les llegeixin.

CICLE INICIAL - COHESIÓ DE GRUP

TÈCNICA-1	ANEM CONEIXENT ELS COMPANYS
AGRUPAMENT:	PARELLES
TEMPS:	50 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Repartim a tots els alumnes un qüestionari similar al de la pàgina següent i, en primer lloc, el tutor donarà les instruccions pertinents i farà un parell d'exemples amb un parell d'alumnes agafats a l'atzar. Es brindarà a aclarir els dubtes que hi hagi i, un cop fet, demanarà als alumnes que es posin a omplir-lo. El tutor amb un qüestionari hi participarà com els mateixos alumnes. L'activitat es dóna per finalitzada quan alguns alumnes manifesten que ja han acabat, és a dir, que ja han escrit el nom de tots els seus companys al full. Es pot finalitzar l'activitat demanant als alumnes que aixequin la mà els qui tinguin escrita alguna cosa de l'alumne "X" (atenció a qui escollim).	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta activitat és especialment adequada per als primers dies del curs, ja que fon el gel inicial que es produeix en un grup que comença. Els professors d'idiomes poden redactar el qüestionari en l'idioma respectiu (atenció al nivell del vocabulari) per combinar un exercici de tutoria amb un d'idioma.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Ens caldrà una classe lliure de taules i cadires. Aquesta tècnica comporta una gran dosi de soroll, per la qual cosa convindrà fer-la en un lloc adequat. Les preguntes 1-2-3-4 les han d'escriure en silenci abans de posar-se a fer la resta del qüestionari. No es pot repetir cap nom excepte els que s'hagin escrit a les preguntes anteriors.

TÈCNICA-2	LA TARGETA DE VISITA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	55 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Donem als alumnes una fotocòpia de la plantilla de la targeta de visita, que caldrà omplir en tots els seus requadres: en el primer, aficions; en el segon, programes de TV que t'agradin; en el tercer, paraules que defineixin la teva personalitat; en el quart, lloc on t'agradaria viatjar; en el cinquè, feines que t'agradaria fer; i en el sisè, coses que has fet i que et satisfan. Un cop feta la targeta de visita, es demana als alumnes que treguin un full qualsevol de paper i que hi apuntin alguna cosa que els cridi l'atenció de les targetes dels companys de classe. A continuació es passa la targeta al company assegut a la dreta, que llegirà la targeta i apuntarà quelcom, si ho creu convenient, al full en blanc que ha tret. Quan tothom tingui novament la seva, s'obrirà un torn de preguntes sobre les dades apuntades en el paper buit. Convé que el tutor participi en el joc com un component més.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica, de major riquesa que l'anterior, està prevista d'aplicar dins del primer trimestre. Suposa un pas més per a l'acolliment i la confiança grupal. És especialment necessària per millorar la relació dels alumnes marginats, rebutjats, introvertits, ...
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Convé que la disposició dels alumnes sigui circular per afavorir la lectura de les targetes. Es pot continuar la tècnica en una segona sessió en què es proposarà que esbrinin el nom de la targeta que el tutor té a les mans. Es faran preguntes que el tutor només podrà respondre amb un SÍ o un NO, fins que encertin l'autor/a de la targeta.

LA TARGETA DE VISITA

-
-
-

AFICIONS



-
-
-

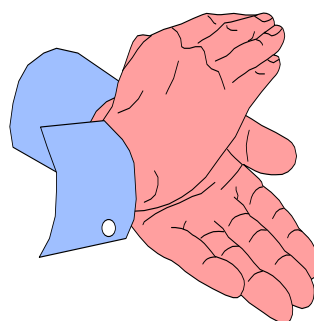
T.V.

-
-
-

DEFINICIÓ



NOM



-
-
-

VIATGE

-
-
-

FEINES

-
-
-

SATISFACCIÓ

TÈCNICA-5	ELS CERCLES DOBLES
AGRUPAMENT:	PARELLES
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Dividirem la classe en dos grups iguals. Un dels dos grups el posarem en una rotllana interior i l'altre en una rotllana concèntrica, de tal manera que es formin parelles encarades. El tutor donarà un temps limitat (1 o 2 minuts) perquè cada alumne expliqui a la seva parella, de forma ordenada, una de les coses que es proposin. Un cop ha parlat un component de la rotllana interior, a una indicació del tutor, ho farà el de la rotllana exterior. Un cop fet això, tots els components d'una rotllana giraran dos cops a mà dreta (o esquerra) per canviar de company. Algunes propostes poden ser: ■ com és la teva habitació? ■ on aniries un mes de vacances? ■ què faries per suprimir la pobresa? ■ quines són les tres qualitats que valors més en un amic? ■ si poguessis canviar de nom, quin escolliries? ■ què podries fer, a classe, per millorar-hi l'ambient d'estudi? ■ en què gastaries 100.000 pessetes? ■ què podries fer per millorar la coneixença entre els alumnes de la classe? ■ què et veus fent dintre de 15 anys? ■ envia un missatge amb mímica	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé combinar les qüestions de forma que n'hi hagi de superficials i d'altres de major profunditat.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Convé fer-ho en un espai gran o a la mateixa classe posant al voltant taules i cadires. Si el nombre d'alumnes és senar, el tutor hi haurà de participar.

TÈCNICA-6	DAVANT D'AQUEST CURS, JO.....
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Agafem una cinquantena de fotografies i les posem sobre una taula gran que quedi accessible als alumnes. Les fotografies poden ser sobre qualsevol tema. Demanem als alumnes que mirin totes les fotografies i que n'escullin dues, les que es relacionin millor amb el que esperen d'aquest curs, tant pel que fa a la feina com en l'àmbit afectiu. Després cadascú haurà d'explicar al gran grup la raó de les fotografies escollides.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. A partir de les explicacions donades pels alumnes podem arribar als grans objectius que podem tenir com a classe per fer-ne esment en el futur.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot comentar la importància de plantejar-se objectius abans de començar qualsevol tasca de la nostra vida i procurar que els objectius estiguin al nostre abast.

TÈCNICA-3	ENTREVISTA AUTOBIOGRÀFICA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es tracta de la clàssica fitxa que recull les principals dades personals i familiars dels alumnes. Es pot dedicar mitja sessió de tutoria a omplir-la. Convé, igual que amb la targeta de visita, que es consulti amb certa freqüència. Si hi ha alguna dada que els alumnes desconeixen, poden tornar el qüestionari el proper dia de classe.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé tenir aquesta fitxa al mateix lloc on tenim la targeta de visita i les dades acadèmiques dels alumnes.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Cal actualitzar-la, com a mínim, un cop cada curs.

ENTREVISTA AUTOBIOGRÀFICA

Nom:

1.- Data de naixement:

Localitat:

Comarca:

2.- Lloc on vius:

Carrer:

Quants anys fa que hi vius?

Qui viu amb tu?

3.- Quants anys té el pare?

I la mare?

De què treballa el pare?

A quina hora acostuma a arribar a casa?

De què treballa la mare?

A quina hora acostuma a arribar a casa?

4.- Quants germans tens?: nois noies

Quin lloc ocupes entre els germans?

5.- On acostumes a estudiar a casa teva?

Disposes de suficient material de consulta?

Acostumes a anar a alguna biblioteca?

TÈCNICA-9	ET PRESENTO EL/LA MEU/VA AMIC/GA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es tracta que cada participant presenti el company del seu costat a la resta de la classe, dient dues o tres coses d'ell. Tota la classe s'asseu en cercle i, per ordre, cada alumne presenta el company de la seva esquerra. Quan tothom ha estat presentat, es torna a començar, però es proposa que cada alumne digui una cosa bonica del seu company.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. Millora la coneixença i la relació entre els alumnes alhora que la segona part de l'exercici serveix com a primer treball per millorar l'autoestima.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot demanar a cada alumne que digui més coses dels seus amics o que es facin més rondes amb alguna cosa positiva.

TÈCNICA-10	LA RECERCA DEL CULPABLE
AGRUPAMENT:	PETIT GRUP-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Triem 4 alumnes que surten un moment al passadís i faran de detectius. El seu objectiu serà el de buscar el presumpte culpable d'entre la resta de companys de classe. Cada alumne de la classe haurà de dipositar un objecte seu a una taula col·locada al centre de l'aula. Els detectius hauran d'identificar la pertinença dels objectes i així identificar l'únic alumne que no hi ha posat cap objecte (el culpable).	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé que els alumnes posin objectes que siguin de fàcil reconeixement. També s'hi pot posar algun full escrit per identificar la lletra.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Podem tenir dos o tres alumnes que siguin els culpables. És important que els detectius expliquin la raó per la qual creuen que tal objecte pertany a un alumne concret. Si els detectius fallen perden un punt i, com a màxim, en poden perdre deu.

TÈCNICA-11	QUI SOM?
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
MATERIAL:	LLISTA D'AFIRMACIONS
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Amb els alumnes asseguts en rotllana per poder veure's millor, el tutor llegeix unes afirmacions en veu alta i els alumnes, si és el cas, aixequen la mà. Tota la classe observa els companys. El tutor fa alguna pregunta oral que tingui relació amb el que s'ha llegit a alguns alumnes agafats a l'atzar. En aquesta fase, si algun alumne vol intervenir-hi ho pot fer.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. Convé que els alumnes es fixin en la resposta (aixecar el braç o no) de tots els seus companys. Es pot fer alguna pregunta sobre si recorden què va respondre algun company a alguna pregunta anterior (convé fer que recordin les intervencions dels companys menys integrats en el grup).
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Aquesta tècnica és similar a la tècnica de "LA DIAGONAL".

CICLE INICIAL - EDUCACIÓ DE L'AUTOESTIMA

TÈCNIQUES PER A ALUMNES

EN TOTES LES ETAPES I CICLES, DES DE L'EDUCACIÓ INFANTIL... FINS A VUITANTA ANYS DESPRÉS D'HAVER ACABAT ELS ESTUDIS

TÈCNICA-1	PLUJA SUAU I CONTINUADA
AGRUPAMENT:	EN GRUP O INDIVIDUALMENT
TEMPS:	VARIABLE
DESCRIPCIÓ	
Caldrà fer ressaltar tot allò que contribueixi a la seguretat de l'alumne; subratllar amb veracitat els èxits i les capacitats; animar a acceptar les limitacions reals, sempre molt més petites que les capacitats. Tenir en compte i posar en pràctica tot el que hem dit a la introducció a aquest tema. El millor reforç positiu és el premi, el reconeixement, la lloança. "Sé que valc quan els altres em valoren, <u>m'estimen</u>, i compten amb mi".	

TÈCNICA-2	SÓC IMPORTANT
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
MATERIAL:	LLISTA PER LLEGIR ANNEX-1
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Els alumnes, asseguts en rotllana, hauran d'aixecar el braç si saben fer el que el professor els llegeix. Caldrà que tots els alumnes es fixin en quins dels seus companys aixequen el braç a cada pregunta. El tutor demanarà al grup si recorda qui va aixecar la mà a una de les preguntes anteriors per provocar la millora en l'observació.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Caldrà fer adonar al grup que sap fer moltes coses i que això és molt important; com també ho és d'esforçar-se a aprendre'n moltes més perquè cal saber moltes coses en el món actual.
SUGGERIMENTS:	Cal parar atenció especial en els alumnes que no aixequen el braç gaire sovint perquè ens caldrà de fer-los un programa individualitzat de millora de l'autoestima, si és el cas.

ANNEX-1

LLISTA DE COSES QUE SABEN FER

1. Sé nedar.
2. Sé rentar els plats.
3. Sé explicar endevinalles.
4. Sé explicar acudits.
5. Sé fer funcionar un ordinador.
6. Sé ballar.
7. Sé anar amb bicicleta.
8. Sé jugar a gomes.
9. Sé cuidar una planta.
10. Sé menjar sol.
11. Sé escombrar.
12. Sé fer pentinats molt macos.
13. Sé fer una cabana.
14. Sé fer puzles.
15. Sé cordar-me les sabates.
16. Sé fer un ram de flors.
17. Sé cordar-me els botons de la roba.
18. Sé parar i desparar taula.
19. Sé cuidar un nen petit.
20. Sé fregar.

21. Sé escriure el meu nom.
22. Deixo les coses als de la classe.
23. Sé patinar.
24. Sé comptar fins a ...
25. Sé ajudar a qui m'ho demana.

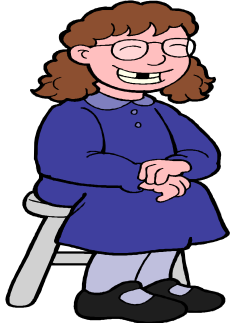
TÈCNICA -3	SI FOS...
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	50 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es tracta de reconèixer qualitats positives dels companys del grup. Asseguts en cercle, el tutor explica la dinàmica de grup. Cada alumne ha de dir la flor, l'animal o l'arbre que li recorda el company que s'asseu a la seva esquerra i per què. Abans cal fer algun exemple i donar un temps de reflexió perquè els alumnes pensin abans de respondre.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica pretén afavorir l'autoestima i la cohesió grupal. Aprendre a pensar en positiu. És especialment necessària per millorar l'autoestima dels alumnes marginats o rebutjats.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot proposar com a <i>deures</i> de tutoria, que per a la propera sessió pensin ells si fossin una flor, un animal o un arbre quin serien i per què.

TÈCNICA-4	EL CARNET D'IDENTITAT
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
MATERIAL:	CARTOLINES DE MIDA QUARTILLA
TEMPS:	60 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Cada alumne ens porta una foto de mida carnet o es fa una fotocòpia d'una foto que tinguem a l'escola. Cada foto s'enganxa en una cartolina. Asseguts en rotllana, cada nen diu una o dues qualitats del company del costat. El tutor escriu aquestes qualitats al carnet d'identitat de cada alumne. Els nens que ho vulguin (així com el tutor) també en poden dir d'algun company de la classe, encara que no sigui al costat.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica potencia la bona opinió que tenen els altres de cada alumne. És important que només es diguin aspectes positius de cada alumne.
SUGGERIMENTS:	Cal motivar-la adequadament. El tutor pot donar un parell d'exemples en començar l'exercici. Els carnets d'identitat restaran exposats en un lloc visible de la classe durant uns quants dies.

TÈCNICA-5	LES SILUETES POSITIVES
AGRUPAMENT:	PARELLES-GRAN GRUP
MATERIAL:	PAPER D'EMBALATGE O SIMILAR
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Col·loquem paper continu en una paret de la classe. Formem parelles, que es dibuixen mútuament la silueta (cada un se situa junt al paper de la paret). Cada alumne retalla i pinta la silueta pròpia.. Un cop fetes totes dues siluetes, es tractarà d'escriure's algunes qualitats que cada alumne pensa que té. Un cop fet això, la classe passa per totes les siluetes, en llegeix el contingut i hi afegeix d'altres qualitats que també ha descobert en aquesta persona.	
PROPOSTA DE TREBALL:	En aquest exercici s'intenta fer una valoració positiva de cada persona reforçada amb d'altres qualitats que els companys afegeixen.
SUGGERIMENTS:	Les siluetes restaran col·locades uns quants dies a la classe. Després es donaran a cada alumne i se'ls suggerirà que les poden tenir enganxades a la seva habitació.

No oblidem la **Tècnica-1 Pluja suau i continuada**, necessària per a totes les edats.

CICLE INICIAL - EDUCACIÓ EN VALORS

	Un dia de pluja no podeu anar al pati i us heu de quedar a la classe a jugar. En un moment que la Júlia està sola jugant a un joc que només hi pot jugar una persona arriba un noi de classe i li diu: “ara em toca a mi”. I l’hi pren. - Si fossis la Júlia com et sentiries? I què faries? 1
	Cinc companys de classe se’n burlen de la Irene i li diuen que és molt lletja. Et diuen que tu també et burlis d’ella. -Si fossis la Irene com et sentiries? Tu què els hi diries? 2
	La Vanessa és una nena que disfruta molt fent brometes. En Mon està enfadat amb ella perquè quan ha vist la foto que els hi van fer s’ha adonat que la Vanessa li havia posat els dits a sobre del seu cap. - Com et sentiries si fossis en Món ? Què li diries Món? 3
	L’altra dia la Muna i la Montse estaven parlant i quan tu vas arribar van callar de cop. A tu et sembla que t’estaven criticant. - Com et sentiries si et passés això ? Què podries fer? 4

Quan la senyoreta està escrivint coses a la pissarra la Mariona no para de fer tonteries. Posa cares estranyes perquè rigui tothom, aixeca els braços, posa els peus a la cadira del davant, ...
L'altra dia la senyoreta et va renyar perquè et va sentir que parlaves amb ella.
- Com et sentiries? Què podries fer?



5



L'Edu és una mescla de bon xicot i gamberro. Sempre que pot m'ajuda però la veritat és que sovint té idees de bomber. Aquest matí m'ha dit que a la tarda posaria una serp de goma al calaix de la taula de la senyoreta.
-No sé ben bé què fer. Li dic que no ho faci?. Li explico a la senyoreta?.

6

La Sònia se'n burla d'un company que porta un anorac força vellet i apedaçat. Això et sap greu perquè el noi que el porta és amic teu.
-Què li dius a la Sònia?



7



L'altre dia l'Anna es va passar, com què és una dibuixant fantàstica va imitar la cara d'un professor de l'escola però amb cara de mico. La veritat és que hi té una retirada però l'Anna és així i no la canviarem.
Mentre ella estava passant el dibuix per la classe la Cap d'Estudis li va agafar. Han cridat als seus pares que aquest migdia han d'anar a parlar amb ella.

1. EMOCIÓ:

2. Què podries dir-li?

8

L'altra dia, quan el professor de Socials estava explicant la Laura va eruptrar de forma sorollosa i tots els companys es van posar a riure. El professor, poc amant de brometes, la va fer fora de classe dient que era una maleducada. La Laura està destrossada perquè es preocupa molt per les notes.

1) EMOCIÓ:

2) Què creus que hauria de fer?

9

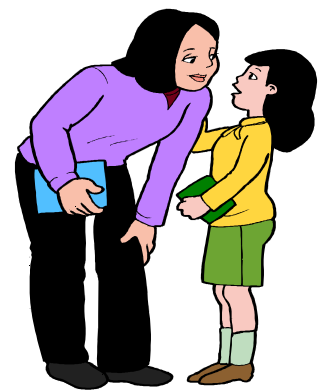


La professora de Música ha sortit un moment de classe i s'ha organitzat un fort rebombori. La majoria s'han posat a cridar i a fer xivarri. Fins i tot, s'ha trencat un gerro de vidre amb flors que hi havia a sobre del piano. Quan ha tornat la professora el silenci era sepulcral. Ha preguntat qui ha sigut i la Marta ha anat a dir-li una cosa a l'orella.

1)EMOCIÓ de la classe:

2)Què opines del que li ha anat a dir la Marta?

10



L'Àgata té una autoestima molt alta, sempre diu que triomfarà en tot el que es proposi. Ara bé, sovint menysprea els seus companys amb frases del tipus: "tu que saps?", "deixa'm a mi", "on no n'hi ha no en raja", etc. La gent comença a estar farta d'ella.

1)EMOCIÓ:

2) Què es podria fer amb l'Àgata?

11

CICLE INICIAL - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-2	DIBUIXANT ENTRE DOS
AGRUPAMENT	PARELLES
TEMPS:	30 MINUTS
MATERIAL:	FOLIS I BOLÍGRAFS
DESCRIPCIÓ	
Es formen parelles amb els alumnes de la classe. Una persona de cada parella haurà de preparar un foli i el seu company un bolígraf. Es desarà la resta del material de la taula. Se sol·licitarà que durant l'execució de la primera parte de la tècnica <u>es guardi un silenci total</u>. Es demana a cada alumne que pensi en un dibuix, que després haurà de dibuixar, que es pugui portar a terme en uns 30 segons. A continuació es procedirà a explicar que quan es doni l'ordre es cronometraran 20 segons, durant els quals, simultàniament, tots dos alumnes, agafant el mateix bolígraf, faran el dibuix pensat utilitzant els únics foli i bolígraf disponibles. Passats els 20 segons es recolliran els folis i s'exposaran a la classe. Es classificaran els dibuixos en quatre grups según l'estil sigui: competitiu, complaent, venjatiu o col·laborador.	
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre les diferents formes que tenen les persones d'encarar un conflicte. Es destacaran els folis en què no hi hagi cap dibuix que es pugui reconèixer (competitiu). Es farà veure que en molts conflictes existeix una part dominant (la persona que té agafada la part inferior), que és la que té la major responsabilitat en el caire que el conflicte agafa.
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Atenció a la part dominant. - Escoltar de forma activa. - Estil col·laborador (guanyar-guanyar). - Extrapolar a la vida del grup.

ESTIL	ACTITUDS	RESULTATS
COMPETITIU	+ - OPOSAT A + -	- -
COMPLAENT	0 + OPOSAT A + ?	+
VENJATIU	AVUI - + DEMÀ + -	- -
COL·LABORADOR	+ + OPOSAT A + +	+ +
ELUSIU	NO ADMETEN EL CONFLICTE	GUERRA FREDA

TÈCNICA-4	LA FORTALESA
AGRUPAMENT	GRAN GRUP
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es faran dos grups: - l'un format per tres alumnes. - i l'altre format per la resta de membres de la classe. Col·loquem els alumnes del grup gran drets i en rotllana. Tenen per objectiu impedir que els tres alumnes entrin dins de la rotllana. L'objectiu dels altres tres alumnes és entrar dintre de la rotllana, per a la qual cosa poden utilitzar qualsevol mètode, exceptuant la violència. Si algun component entra dins de la rotllana pot ajudar els altres companys.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Un cop acabat l'exercici, es portarà a terme una reflexió sobre l'experiència. Es demanarà els sentiments experimentats per diferents persones i s'extrapolarà a situacions reals i imaginàries de marginació tant dintre de la classe com al món extern.
SUGGERIMENTS:	Caldrà preveure un espai considerable per a realitzar aquesta activitat. És important tornar a insistir en els estils més positius d'encarar un conflicte.

TÈCNICA-5	ANÀLISI DE CASOS
AGRUPAMENT	GRUPS DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
MATERIAL:	FOTOCÒPIES DE CASOS
DESCRIPCIÓ	
A partir d'unes fotocòpies on es descriu breument uns casos, caldrà fer, en primer lloc, una anàlisi en petit grup i després una reflexió en gran grup. Alguns exemples poden ser: - Un conflicte per compartir un mateix espai de joc. - Un conflicte perquè uns alumnes no deixen jugar-ne uns altres. - Un conflicte pels insults reiterats que reben dos alumnes de la classe. - Un alumne molt estudiós que té l'antipatia de la classe. -	
PROPOSTES DE TREBALL:	- Mantenir actituds tolerants. - Aplicar estratègies guanyar-guanyar. - Recollir informació sobre el conflicte abans d'actuar. - Tenir una actitud mental positiva.
SUGGERIMENTS:	- Fer referències a conflictes reals apareguts en el grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

CICLE MITJÀ

Com estructurar l'Acció Tutorial i la Filosofia?

Al Cicle Mitjà hem decidit treballar 7 àmbits d'Acció Tutorial.

Alguns d'ells estan també molt presents a Filosofia, motiu pel qual farem menys sessions d'aquests àmbits que dels altres.

També el treball que fem amb el PAI sovint es pot relacionar amb alguns dels àmbits treballats a l'Acció Tutorial i amb els temes treballats a Filosofia.

Els 7 àmbits que hem decidit treballar a l'Acció Tutorial són els següents:

1. Tractament de conflictes (4 sessions)
2. Educació Emocional (també a Filosofia) (3 sessions)
3. Cohesió grupal o de grup (5 sessions)
4. Normes de classe (1 sessió)
7. Educació en valors (també a Filosofia) (3 sessions)
5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia) (3 sessions)
8. Habilitats socials (5 sessions)

Relació dels àmbits escollits amb les tècniques seleccionades per a treballar-los:

1.- Tractament o Resolució de conflictes.

Tècniques: **2** (3r i 4t), **3** (4t), **5** (3r i 4t), **6** (3r i 4t).

2.- Educació Emocional.

Tècniques: **1** (3r i 4t), **2** (3r i 4t), **5** (3r i 4t), **6** i **7** (3r i 4t, modificant les frases segons interressi treballar un tema o un altre), **18** (3r i 4t), **19** (3r i 4t) i **23** (3r i 4t i com a material pel mestre (vocabulari)).

Pel·lícula: **Ocells i convivència** (tècnica: **11** (3r i 4t)).

3.- Cohesió de grup.

Tècniques: **1** (4t), **4** (3r i 4t), **5** (3r i 4t), **6** (3r i 4t), **8** (3r i 4t), **9** (3r i 4t), **10** (3r i 4t).

4.- Normes de classe.

Tècniques: propostes descrites (pàg. 59).

7.- Educació en valors.

Tècniques: propostes descrites (pàg. 49).

5.- Millora de l'autoestima.

Tècniques: **1** (3r i 4t. No cal establir-la com a sessió, sinó com a part metodològica). **6** (3r i 4t), **7** (3r i 4t), **8** (3r i 4t però modificant la metodologia per tal d'evitar l'excessiva espera. Ens posaríem en rotllana, cada alumne té un full i posa el seu nom a dalt. Tots al mateix temps van passant el full al company de la dreta fins que el full hagi passat per tots els companys. Cada nen escriu una qualitat del nen del full que li passa pel davant. Es va doblant el full (com un acordió) per tal que no mirin i repeteixin les qualitats escrites anteriorment).

8.- Habilitats socials:

Tècniques: (no hi ha tècniques descrites).

Seqüenciació de les activitats i tècniques:

Les sessions seqüenciades a continuació no han de seguir l'ordre establert, sinó que es poden fer en l'ordre que el/la tutor/a consideri més adient a les necessitats del grup i les circumstàncies de cada tutoria. No cal fer les sessions a dins del trimestre on es troben, sinó que es poden fer sessions del tercer trimestre, per exemple, en el transcurs del primer trimestre.

SESSIONS PRIMER TRIMESTRE:

SESSIÓ	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS per nivell
1	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 2 (3r i 4t).
2	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 5 (3r i 4t).
3	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 6 (3r i 4t).
4	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 3 (4t).
5	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 1 (3r i 4t). Tècniques: 6 i 7 (3r i 4t, modificant les frases segons interressi treballar un tema o un altre)., i Tècnica: 23 (3r i 4t i com a material pel mestre (vocabulari)).
6	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 2 (3r i 4t). Tècnica: 18 (3r i 4t). Pel·lícula: Ocells i convivència (tècnica: 11 (3r i 4t)).
7	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 5 (3r i 4t). Tècnica: 19 (3r i 4t).
8	3. Cohesió grupal	Tècniques: 1 (4t) i 4 (3r i 4t).

SESSIONS SEGON TRIMESTRE:

SESSIÓ	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	3. Cohesió grupal	Tècniques: 5 (3r i 4t) i 10 (3r i 4t).
2	3. Cohesió grupal	Tècnica: 6 (3r i 4t).
3	3. Cohesió grupal	Tècnica: 8 (3r i 4t).
4	3. Cohesió grupal	Tècnica: 9 (3r i 4t).
5	4. Normes de classe	Tècniques: propostes descrites (pàg. 59).
6	7. Educació en valors (també a Filosofia)	Tècniques: propostes descrites (pàg. 49).
7	7. Educació en valors (també a Filosofia)	Tècniques: propostes descrites (pàg. 49).
8	7. Educació en valors (també a Filosofia)	Tècniques: propostes descrites (pàg. 49).

SESSIONS TERCER TRIMESTRE:

SESSIÓ	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècniques: 1 (3r i 4t. No cal establir-la com a sessió, sinó com a part metodològica) i 6 (3r i 4t).
2	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècnica: 7 (3r i 4t).
3	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècnica: 8 (3r i 4t però modificant la metodologia per tal d'evitar l'excessiva espera. Ens posaríem en rotllana, cada alumne té un full i posa el seu nom a dalt. Tots al mateix temps van passant el full al company de la dreta fins que el full hagi passat per tots els companys. Cada nen escriu una qualitat del nen del full que li passa pel davant. Es va doblant el full (com un acordió) per tal que no mirin i repeteixin les qualitats escrites anteriorment).
4	8. Habilitats socials	Tècniques: sociograma .
5	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>Ells ho veuen</i> .
6	8. Habilitats socials	Tècniques: power-point <i>Respecte</i> .
7	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>Estadis morals</i> .
8	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>El gran mestre</i> .

CICLE MITJÀ - SESSIONS PRIMER TRIMESTRE:

1	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 2 (3r i 4t).
---	-----------------------------	-----------------------

TÈCNICA-1	JOVE O VELLA?
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	20 MINUTS
MATERIAL:	- TRANSPARÈNCIA I PROJECTOR O - UNA FOTOCÒPIA DEL DIBUIX PER A CADA ALUMNE.
DESCRIPCIÓ	
Es presenta a la classe un dibuix, com el proposat, que pugui prestar-se a una doble interpretació, amb la finalitat de provocar en el grup l'expressió d'opinions oposades sobre el que se veu. Se sol·licita als alumnes que l'observin atentament, ja que se'ls farà diverses preguntes sobre aquest dibuix. Se suggereixen diverses preguntes: - Quants objectes porta al cap? Descriu-los. - Descriu la peça d'abric que porta al voltant del cos. - En quin estat d'ànim creus que es troba?. ** Quina és la seva edat aproximada?. ** Per què ho creus? Davant aquest dibuix alguns alumnes creuen veure una noia jove (20-30 anys), mentre que d'altres afirmen que hi veuen una senyora vella (60-70 anys).	
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre que, un mateix fet, les persones que l'han presenciat poden interpretar-lo de formes diferents. Certes persones poden arribar a creure que les que no opinen com elles ho fan expressament, amb evident mala fe.
SUGGERIMENTS:	- Intentar ser objectiu. - Escoltar de forma activa. - Actuar amb empatia. - Extrapolar-ho a la vida del grup.

2	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 5 (3r i 4t).
---	-----------------------------	-----------------------

TÈCNICA-5	ANÀLISI DE CASOS
AGRUPAMENT	GRUPS DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
MATERIAL:	FOTOCÒPIES DE CASOS
DESCRIPCIÓ	
A partir d'unes fotocòpies on es descriu breument uns casos, caldrà fer, en primer lloc, una anàlisi en petit grup i després una reflexió en gran grup. Alguns exemples poden ser: - Un conflicte per compartir un mateix espai de joc. - Un conflicte perquè uns alumnes no deixen jugar-ne uns altres. - Un conflicte pels insults reiterats que reben dos alumnes de la classe. - Un alumne molt estudiós que té l'antipatia de la classe. -	
PROPOSTES DE TREBALL:	- Mantenir actituds tolerants. - Aplicar estratègies guanyar-guanyar. - Recollir informació sobre el conflicte abans d'actuar. - Tenir una actitud mental positiva.
SUGGERIMENTS:	- Fer referències a conflictes reals apareguts en el grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

3	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 6 (3r i 4t).
---	-----------------------------	-----------------------

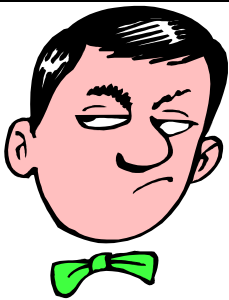
TÈCNICA-6	CANVI DE ROLS
AGRUPAMENT	GRUP DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es presenta una situació conflictiva i es demana a un grup d'alumnes que prepari una simulació per representar davant de tota la classe. Aquesta situació presentarà el tema d'interessos oposats entre dues parelles d'alumnes (per ex., deixar jugar o no dos alumnes que en saben poc a la final del campionat de bàsquet de l'escola). Un cop feta la simulació, en la qual intervindran tots dos capitans de l'equip i els dos jugadors que volen jugar, es tornarà a representar, però amb els rols canviats. Un cop feta la representació, s'obrirà un debat amb tota la classe.	
PROPOSTES DE TREBALL:	- L'empatia, és a dir, la qualitat d'intentar posar-se al lloc de l'altra persona. - L'estil col·laborador en aquest conflicte.- Utilitzar missatges JO : "M'agradaria que ..."
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Escoltar de forma activa. - Buscar solucions sense perdedor. - Extrapolar a la vida del grup.

4	1. Tractament de conflictes	Tècnica: 3 (4t).
---	-----------------------------	------------------

TÈCNICA-3	GUANYA TOT EL QUE PUGUIS	
AGRUPAMENT	LA CLASSE ES DIVIDEIX EN DOS GRANS GRUPS.	
TEMPS:	30 MINUTS	
MATERIAL:	- PISSARRA I GUIXOS DE DOS COLORS - CAMELS O SIMILARS	
DESCRIPCIÓ		
Consisteix en el conegut joc de quatre en ratlla, la finalitat del qual és fer tires, del mateix color, de quatre creus en vertical o horitzontal. Es dibuixarà a la pissarra dues grans quadrícules, separades, que tinguin tants quadrats com alumnes hi hagi a la classe o algun quadrat de més. Tan sols s'utilitzarà una de les dues quadrícules ja que la segona la utilitzarà el tutor en l'última part de l'exercici. L'objectiu dels dos grups consisteix a fer el màxim nombre de tires de quatre creus como sigui possible, ja que cada alumne rebrà tants premis com tires hagi fet el seu grup. Sortirà a la pissarra una persona de cada grup, alternativament, per efectuar la tirada. Cap alumne no pot repetir tirada fins que tots els del seu grup ho hagin fet Hi haurà un temps de 10 segons, que cronometrarà el tutor, per efectuar la tirada. Passat aquest temps sense fer-ho, tirarà de nou l'altre grup. Una creu tan sols pots comptabilitzar-se en una tira. El joc s'acaba quan tota la quadrícula queda plena de creus, moment en el qual es compta el nombre de tires efectuat per cada grup. Abans de començar el joc es deixarà un temps de 5 MINUTS perquè cada grup pugui parlar entre si i acordi la seva estratègia. Acabat el joc, el tutor jugarà, tot sol, a la segona quadrícula amb una estratègia col·laboradora per destacar els avantatges que hauria suposat a ambdós grups la utilització d'aquesta estratègia.		
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre les diferents formes que tenen les persones d'encarar un conflicte. Es destacarà l'estil portat a terme per cada grup (en general, competitiu). Es farà veure que en molts conflictes la influència d'algun líder o del grup rival ens arrossega a aplicar “la llei del talió”.	
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Escoltar de forma activa. - Estil col·laborador (guanyar-guanyar). - Buscar solucions sense perdedor. - Extrapolar a la vida del grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.	

5	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 1 (3r i 4t).
---	---	-----------------------

1	Relacionar cares amb emocions i amb causes.
---	---

PER QUÈ ES DEUEN SENTIR AIXÍ?		
		
NOM DE L'EMOCIÓ: Avorrit	NOM DE L'EMOCIÓ:	NOM DE L'EMOCIÓ:
Perquè <i>no pot anar a jugar a l'aire lliure.</i>	perquè	perquè
perquè	perquè	perquè
perquè	perquè	perquè
		
NOM DE L'EMOCIÓ:	NOM DE L'EMOCIÓ:	NOM DE L'EMOCIÓ:
perquè	perquè	perquè
perquè	perquè	perquè
perquè	perquè	perquè

5	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècniques: 6 i 7 (3r i 4t, modificant les frases segons interressi treballar un tema o un altre).
---	--	--

6	A partir d'una situació donada induir l'emoció que ens crearia.
---	--

	SITUACIÓ: Com et sentiries si ...	EMOCIÓ
1	Et toqués una bicicleta fantàstica en una rifa	
2	No poguessis anar de colònies a causa d'una malaltia	
3	Vas al cinema i la pel·lícula no t'agrada gens	
4	El teu millor amic marxés a viure molt lluny	
5	El trobessis amb un hipopòtam, cara a cara, en un carrer fosc	
6	Has perdut una cosa que val molts diners	
7	Aquesta tarda anessis al dentista a què et traiés un queixal	
8	Estàs molt malalt	
9	Et regalessin una cosa que t'agrada molt pel teu aniversari	
10	Et quedessis tancat al lavabo de l'escola durant una hora	
11	No entenguessis res dels exercicis de Llengua	
12	Haguessis fet un treball de Socials molt ben fet i t'haguessin posat molt bona nota	
13	Et fan acabar tot el dinar i ja estàs massa tip/a	
14	Descobreixen una carta que has escrit a una persona que estimes	
15	T'has perdut en uns grans magatzems	

7	Explicar l'emoció que et produiria que les persones que s'indiquen als exemples portessin a terme les conductes indicades.
---	---

	SITUACIÓ: Com et sentiries si ...	EMOCIÓ
1	Els companys de classe es diuen coses a l'orella i no vulguessin que tu les sabessis	
2	Els companys et diuen que no t'estan amics	
3	Els companys et diuen que no pots jugar a bàsquet amb ells	
4	Els pares et diuen que no et compren la joguina que els has demanat pel teu aniversari	
5	Tothom tingués una bicicleta menys tu	
6	Se'n riuen dels teus pantalons nous	
7	Una amiga explica un secret teu a tota la classe	
8	Els pares et renyen molt perquè has fet una malifeta	
9	Els companys et diuen que volen ser amics teus perquè ets molt bon/a amic/ga	
10	Un amic teu et deixa de banda perquè ha vingut una noia nova a la classe	
11	Els companys et diuen que si tu no jugues amb ells no guanyaran el partit que tenen	
12	Els companys de classe et diguessin que els ajudis a fer un treball perquè en saps molt	
13	Ningú volgués jugar amb tu al pati	
14	Tens remordiment perquè has perdut el bolígraf que una amiga et va deixar	
15	Per culpa teva li han suspès un treball a un company perquè la teva part te l'has deixat a casa	

Tècnica: **23** (3r i 4t i com a material pel mestre (vocabulari)).

SOPA DE LLETRES DE LES EMOCIONS

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

Dintre d'aquesta sopa de lletres estan amagades els noms de les deu emocions següents. Acoloreix les lletres que formen aquestes paraules.

1	CULPA
2	VERGONYA
3	POR
4	FELICITAT
5	ENUIG

6	TRISTESA
7	ENVEJA
8	AVORRIMENT
9	GELOSIA
10	AMOR

Quan les hagi trobat has de buscar el seu significat al diccionari.

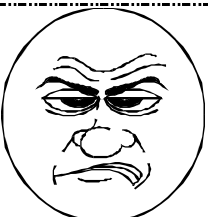
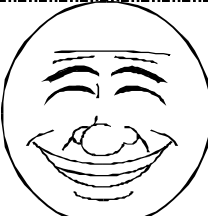
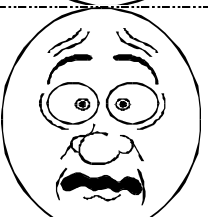
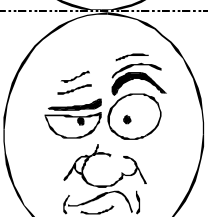
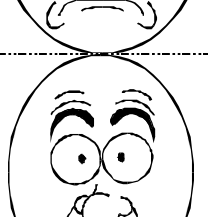
Un cop fet cal que posis les lletres que hagin quedat sense cap color i que les col·loquis de forma ordenada en la graella següent per tal de trobar la frase amagada

6	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 2 (3r i 4t). Tècnica: 18 (3r i 4t). Pel·lícula: Ocells i convivència (tècnica: 11 (3r i 4t)).
---	--	--

2	Dibuixar cares que expressin una emoció determinada i enganxar-les en un dau. Quan surti una cara s'haurà d'explicar una vivència on es va experimentar l'emoció.
---	--

EL DAU DE LES EMOCIONS

Tirem el dau i segons la cara que ens surti

	VA SER EL DIA QUE ...	I EM VAIG SENTIR ...
		
		
		
		
		
		

18	Fer murals que expressin determinades emocions.
-----------	--

Se'ls demana als alumnes que portin revistes velles de casa i que facin murals que expressin determinades emocions.

Pel·lícula: **Ocells i convivència**

7	2. Educació Emocional (també a Filosofia)	Tècnica: 5 (3r i 4t). Tècnica: 19 (3r i 4t).
----------	---	---

5	Explicar el conte de la tortugueta o del cargol i aplicar-lo en situacions en les quals sigui difícil controlar les emocions.
----------	--

19	Aplicar tècniques assertives: estratègia N.E.M.O.
-----------	--

N = NOM	JORDI
E = EMOCIÓ	ESTIC ENFADAT AMB TU
M = MOTIU	PERQUÈ M'AGAFES LES COSES SENSE DEMANAR-ME PERMÍS
O = OBJECTIU	M'AGRADARIA QUE EM DEMANESSIS PERMÍS ABANS D'AGAFER-ME RES

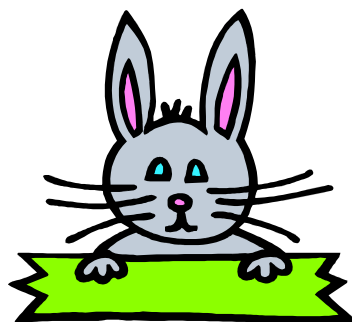
8	3. Cohesió grupal	Tècniques: 1 (4t) i 4 (3r i 4t).
----------	-------------------	--

TÈCNICA-1	ANEM CONEIXENT ELS COMPANYS
AGRUPAMENT:	PARELLES
TEMPS:	50 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Repartim a tots els alumnes un qüestionari similar al de la pàgina següent i, en primer lloc, el tutor donarà les instruccions pertinents i farà un parell d'exemples amb un parell d'alumnes agafats a l'atzar. Es brindarà a aclarir els dubtes que hi hagi i, un cop fet, demanarà als alumnes que es posin a omplir-lo. El tutor amb un qüestionari hi participarà com els mateixos alumnes. L'activitat es dona per finalitzada quan alguns alumnes manifesten que ja han acabat, és a dir, que ja han escrit el nom de tots els seus companys al full. Es pot finalitzar l'activitat demanant als alumnes que aixequin la mà els qui tinguin escrita alguna cosa de l'alumne "X" (atenció a qui escollim).	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta activitat és especialment adequada per als primers dies del curs, ja que fon el gel inicial que es produeix en un grup que comença. Els professors d'idiomes poden redactar el qüestionari en l'idioma respectiu (atenció al nivell del vocabulari) per combinar un exercici de tutoria amb un d'idioma.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Ens caldrà una classe lliure de taules i cadires. Aquesta tècnica comporta una gran dosi de soroll, per la qual cosa convindrà fer-la en un lloc adequat. Les preguntes 1-2-3-4 les han d'escriure en silenci abans de posar-se a fer la resta del qüestionari. No es pot repetir cap nom excepte els que s'hagin escrit a les preguntes anteriors.

ANEM CONEIXENT ELS COMPANYS

Intenta respondre aquestes preguntes (sense repetir cap nom) dels companys.
Escriu el nom d'un/a company/a que:

1.- Ara mateix es veu content/a	
2.- M'agradaria conèixer més	
3.- Coneixia poc i m'agrada la seva manera de ser	
4.- M'agrada com a company /a de grup	
5.- Li agrada el bàsquet	
6.- El seu pare o mare es diuen com els meus	
7.- Sap qui són els SIMPSON	
8.- Té els cabells del mateix color que els meus	
9.- Calça el mateix número de sabates que jo	
10.- Estudia música o informàtica	
11.- Celebra l'aniversari el mateix mes que jo	
12.- Li agraden els animals	
13.- Ha sortit d'Espanya alguna vegada	
14.- Té algun familiar que viu a l'estranger	
15.- Li agrada molt d'anar a la platja	
16.- Sempre vol ajudar tothom	
17.- Li agraden els gelats	
18.- Té un gat o un gos a casa seva	
19.- Té els ulls del mateix color que els meus	
20.- La setmana passada va anar al cinema	
21.- No té ordinador	
22.- Té un germà o una germana casats	
23.- Ha anat alguna vegada amb avió	
24.- Col·lecciona alguna cosa	
25.- Porta uns mitjons de color blau	
26.- Ha anat de vacances a la muntanya	
27.- Està segur /a que aprovarà el curs	



TÈCNICA-4	LA DIAGONAL
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Disposarem la classe de tal manera que la seva diagonal quedi lliure. A un dels extrems d'aquesta diagonal enganxem un full a la paret que digui "SÍ" i a l'altre un full que digui "NO". A continuació s'indica als alumnes que el tutor dirà unes frases en veu alta i que ells s'hauran de distribuir per la diagonal segons el grau d'acord o desacord amb la frase escoltada. Algunes de les frases poden ser: "Tinc molts amics", "M'agrada viure en una gran ciutat", "M'agrada molt practicar l'esport", "M'agrada parlar en públic", "Els meus pares em fan enfadar", "Crec que cal més solidaritat al món", Cada vegada caldrà fer intervenir en públic alguns alumnes i fer que ens expressin la seva opinió sobre la frase enunciada.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica molt relaxada que es planteja l'objectiu de conèixer-nos millor. Convé fer-hi intervenir els alumnes que habitualment menys ho fan a les classes.

SESSIONS SEGON TRIMESTRE:

1	3. Cohesió grupal	Tècniques: 5 (3r i 4t) i 10 (3r i 4t).
---	-------------------	--

TÈCNICA-5	ELS CERCLES DOBLES
AGRUPAMENT:	PARELLES
TEMPS:	20 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Dividirem la classe en dos grups iguals. Un dels dos grups el posarem en una rotllana interior i l'altre en una rotllana concèntrica, de tal manera que es formin parelles encarades. El tutor donarà un temps limitat (1 o 2 minuts) perquè cada alumne expliqui a la seva parella, de forma ordenada, una de les coses que es proposin. Un cop ha parlat un component de la rotllana interior, a una indicació del tutor, ho farà el de la rotllana exterior. Un cop fet això, tots els components d'una rotllana giraran dos cops a mà dreta (o esquerra) per canviar de company. Algunes propostes poden ser: ■ com és la teva habitació? ■ on aniries un mes de vacances? ■ què faries per suprimir la pobresa? ■ quines són les tres qualitats que valors més en un amic? ■ si poguessis canviar de nom, quin escolliries? ■ què podries fer, a classe, per millorar-hi l'ambient d'estudi? ■ en què gastaries 100.000 pessetes? ■ què podries fer per millorar la coneixença entre els alumnes de la classe? ■ què et veus fent dintre de 15 anys? ■ envia un missatge amb mímica	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé combinar les qüestions de forma que n'hi hagi de superficials i d'altres de major profunditat.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Convé fer-ho en un espai gran o a la mateixa classe posant al voltant taules i cadires. Si el nombre d'alumnes és senar, el tutor hi haurà de participar.

TÈCNICA-10	LA RECERCA DEL CULPABLE
AGRUPAMENT:	PETIT GRUP-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Triem 4 alumnes que surten un moment al passadís i faran de detectius. El seu objectiu serà el de buscar el presumpte culpable d'entre la resta de companys de classe. Cada alumne de la classe haurà de dipositar un objecte seu a una taula col·locada al centre de l'aula. Els detectius hauran d'identificar la pertinença dels objectes i així identificar l'únic alumne que no hi ha posat cap objecte (el culpable).	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé que els alumnes posin objectes que siguin de fàcil reconeixement. També s'hi pot posar algun full escrit per identificar la lletra.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Podem tenir dos o tres alumnes que siguin els culpables. És important que els detectius expliquin la raó per la qual creuen que tal objecte pertany a un alumne concret. Si els detectius fallen perden un punt i, com a màxim, en poden perdre deu.

2	3. Cohesió grupal	Tècnica: 6 (3r i 4t).
---	-------------------	-----------------------

TÈCNICA-6	DAVANT D'AQUEST CURS, JO.....
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Agafem una cinquantena de fotografies i les posem sobre una taula gran que quedi accessible als alumnes. Les fotografies poden ser sobre qualsevol tema. Demanem als alumnes que mirin totes les fotografies i que n'escullin dues, les que es relacionin millor amb el que esperen d'aquest curs, tant pel que fa a la feina com en l'àmbit afectiu. Després cadascú haurà d'explicar al gran grup la raó de les fotografies escollides.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. A partir de les explicacions donades pels alumnes podem arribar als grans objectius que podem tenir com a classe per fer-ne esment en el futur.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot comentar la importància de plantejar-se objectius abans de començar qualsevol tasca de la nostra vida i procurar que els objectius estiguin al nostre abast.

3	3. Cohesió grupal	Tècnica: 8 (3r i 4t).
---	-------------------	-----------------------

TÈCNICA-8	LA PRESENTACIÓ
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	55 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
En primer lloc, cada alumne omple el full, de forma individual. A continuació els recollim tots i els repartim a l'atzar. La persona que el rep haurà de llegir-lo amb atenció perquè després haurà de presentar-lo, durant un minut, a tota la classe, sense dir de qui es tracta. La presentació es farà sense llegir el full i donant-li un caire misteriós, ja que es tractarà que la classe l'identifiqui. Es farà el mateix amb tots els companys de classe. Si es vol, s'escriu algun comentari a la fitxa abans de tornar-la al seu propietari.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica presenta un esperit lúdic, alhora que és una bona tècnica d'acolliment.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es poden tenir les fitxes exposades durant uns dies en un mural de la classe.

FITXA DE PRESENTACIÓ	
EM DIC	
TINC	ANYS.
M'AGRADARIA SER MÉS	DEL QUE SÓC.
CADA DIA EN SORTIR DE L'ESCOLA JO	
HI HA ALGUNS COMPANYS DE CLASSE QUE	
CREC QUE ELS PROFESSORS PENSEN DE MI QUE	
M'AGRADARIA PODER	
EL QUE SAP MOLT POCA GENT DE MI ÉS QUE	
M'AGRADARIA TREBALLAR DE	
PER MILLORAR LES RELACIONS A LA CLASSE PODRÍEM	
UNA DE LES COSES QUE EM PREOCUPA DEL FUTUR ÉS	
HI HA COSES DEL MÓN QUE EM PREOCUPEN, COM	

4	3. Cohesió grupal	Tècnica: 9 (3r i 4t).
---	-------------------	-----------------------

TÈCNICA-9	ET PRESENTO EL/LA MEU/VA AMIC/GA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es tracta que cada participant presenti el company del seu costat a la resta de la classe, dient dues o tres coses d'ell. Tota la classe s'asseu en cercle i, per ordre, cada alumne presenta el company de la seva esquerra. Quan tothom ha estat presentat, es torna a començar, però es proposa que cada alumne digui una cosa bonica del seu company.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. Millora la coneixença i la relació entre els alumnes alhora que la segona part de l'exercici serveix com a primer treball per millorar l'autoestima.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot demanar a cada alumne que digui més coses dels seus amics o que es facin més rondes amb alguna cosa positiva.

DINÀMICA DE GRUPS

L'ELABORACIÓ DE LES NORMES DE CLASSE

ACTIVITAT PER ALS ALUMNES de 6 a 12 i de 12 a 18 anys



El primer mes del curs és un moment adient perquè cada classe aprovi unes normes de convivència i relació. L'elaboració per part dels mateixos alumnes d'aquestes normes aconseguirà que s'assumeixin i s'interioritzin molt més, per a la qual cosa és molt convenient que es dediqui un parell de sessions a la seva elaboració.

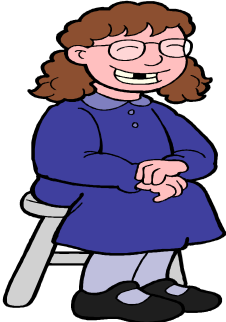
El respecte a aquestes normes farà que l'esperit de treball i la convivència grupals siguin molt millors.

La sessió de dinàmica de grups plantejada pretén elaborar aquestes normes.

Centrarem les normes de funcionament de la classe en tres grans apartats: les relatives a les relacions interpersonals, les relatives al nivell personal i les relatives a l'estudi.

Per portar a terme el treball dividirem la classe en grups, un grup com a mínim per a cada apartat. A partir d'uns exemples donats (se n'han posat uns quants com a exemple), els diferents grups hauran d'elaborar una llista de deu (o més) normes del seu apartat corresponent

	ÀMBIT	HÀBIT	INF.	C.I.	C.M.	C.S.
1	P E R S O N A L	Bona presentació/higiene				
2		Asseure's bé				
3		Identificar les emocions				
4		Controlar les emocions				
5		Tenir una autoestima positiva				
6		Complir els compromisos/responsabilitats				
7		Ser puntual				
8		Despertar la inquietud pel desconegut				
9		Millorar l'autonomia personal				
10		Utilitzar un llenguatge correcte				
11		Tenir una actitud positiva				
12		Mantenir l'ordre a les entrades i sortides				
13		Demanar permís per aixecar-se quan calgui				
14						
1	R E L A C I O N A L	Estar d'acord a relacionar-se amb tothom				
2		Estar d'acord a treballar amb tothom				
3		Intentar resoldre els conflictes amb el diàleg				
4		Aplicar la filosofia + + davant d'un conflicte				
5		Saludar en entrar i sortir				
6		Centrar-se en les qualitats i no en els defectes				
7		Dir sisplau				
8		Queixar-se per coses rellevants				
9		Saber demanar les coses				
10		Donar les gràcies				
11		Col·laborar en el treball grupal				
12		Respectar els acords presos a classe				
13		No burlar-se de qui s'equivoca				
14		Ajudar a acabar algun treball				
15		Acceptar crítiques constructives				
16		Aprendre a establir acords				
1	E S T U D I S	Tenir el calaix/taula endreçats				
2		Cuidar del material: propi i d'aula				
3		Saber escoltar (el temps convenient)				
4		Saber preguntar correctament				
5		Llegir a casa una estoneta cada dia				
6		Mirar l'agenda				
7		Portar l'agenda i fer-la servir				
8		Portar el material necessari				
9		Respectar el silenci i el treball individual				
10		Presentar els treballs de manera acurada				
11		Memoritzar				
12		Consultar el diccionari				
13		Fer els deures				
14						

	Un dia de pluja no podeu anar al pati i us heu de quedar a la classe a jugar. En un moment que la Júlia està sola jugant a un joc que només hi pot jugar una persona arriba un noi de classe i li diu: "ara em toca a mi". I l'hi pren. - Si fossis la Júlia com et sentiries? I què faries? 1
	Cinc companys de classe se'n burlen de la Irene i li diuen que és molt lletja. Et diuen que tu també et burlis d'ella. -Si fossis la Irene com et sentiries? Tu què els hi diries? 2
	La Vanessa és una nena que disfruta molt fent brometes. En Mon està enfadat amb ella perquè quan ha vist la foto que els hi van fer s'ha adonat que la Vanessa li havia posat els dits a sobre del seu cap. - Com et sentiries si fossis en Món ? Què li diries Món? 3
	L'altra dia la Muna i la Montse estaven parlant i quan tu vas arribar van callar de cop. A tu et sembla que t'estaven criticant. - Com et sentiries si et passés això ? Què podries fer? 4

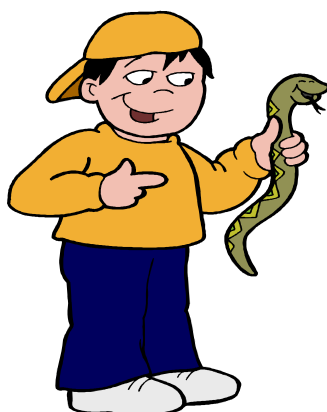
Quan la senyoreta està escrivint coses a la pissarra la Mariona no para de fer tonteries. Posa cares estranyes perquè rigui tothom, aixeca els braços, posa els peus a la cadira del davant, ...

L'altra dia la senyoreta et va renyar perquè et va sentir que parlaves amb ella.

- Com et sentiries? Què podries fer?



5



L'Edu és una mescla de bon xicot i gamberro. Sempre que pot m'ajuda però la veritat és que sovint té idees de bomber. Aquest matí m'ha dit que a la tarda posaria una serp de goma al calaix de la taula de la senyoreta.

-No sé ben bé què fer. Li dic que no ho faci?. Li explico a la senyoreta?.

6

La Sònia se'n burla d'un company que porta un anorac força vellet i apedaçat. Això et sap greu perquè el noi que el porta és amic teu.

-Què li dius a la Sònia?



7



L'altre dia l'Anna es va passar, com què és una dibuixant fantàstica va imitar la cara d'un professor de l'escola però amb cara de mico. La veritat és que hi té una retirada però l'Anna és així i no la canviarem.

Mentre ella estava passant el dibuix per la classe la Cap d'Estudis li va agafar. Han cridat als seus pares que aquest migdia han d'anar a parlar amb ella.

1. EMOCIÓ:

2. Què podries dir-li?

8

L'altra dia, quan el professor de Socials estava explicant la Laura va erupar de forma sorollosa i tots els companys es van posar a riure. El professor, poc amant de brometes, la va fer fora de classe dient que era una maleducada. La Laura està destrossada perquè es preocupa molt per les notes.

1) EMOCIÓ:

2) Què creus que hauria de fer?

9

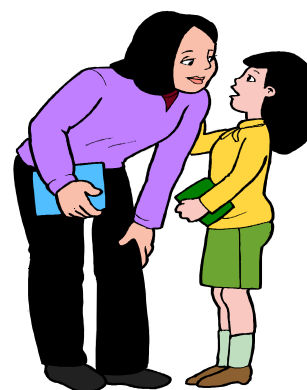


La professora de Música ha sortit un moment de classe i s'ha organitzat un fort rebombori. La majoria s'han posat a cridar i a fer xivarri. Fins i tot, s'ha trencat un gerro de vidre amb flors que hi havia a sobre del piano. Quan ha tornat la professora el silenci era sepulcral. Ha preguntat qui ha sigut i la Marta ha anat a dir-li una cosa a l'orella.

1) EMOCIÓ de la classe:

2) Què opines del que li ha anat a dir la Marta?

10



L'Àgata té una autoestima molt alta, sempre diu que triomfarà en tot el que es proposi. Ara bé, sovint menysprea els seus companys amb frases del tipus: "tu que saps?", "deixa'm a mi", "on no n'hi ha no en raja", etc. La gent comença a estar farta d'ella.

1) EMOCIÓ:

2) Què es podria fer amb l'Àgata?

11

6, 7 i 8	7. Educació en valors (també a Filosofia)	Tècniques: propostes descrites (pàg. 49).
----------	--	---

6.- L'EDUCACIÓ EN VALORS

VALOR : RESPECTE

Què és i com es reconeix

Definició

Consideració d'excel·lència cap a alguna persona o alguna cosa.

Deferència, sentiment de reverència envers alguna persona per raó dels seus mèrits, a la seva edat, al seu rang, etc.

Diem que una persona és respectuosa quan observa respecte, veneració i/o cortesia.

Per què és important?

La relació entre les persones està basada en el respecte a l'individu i als seus drets.

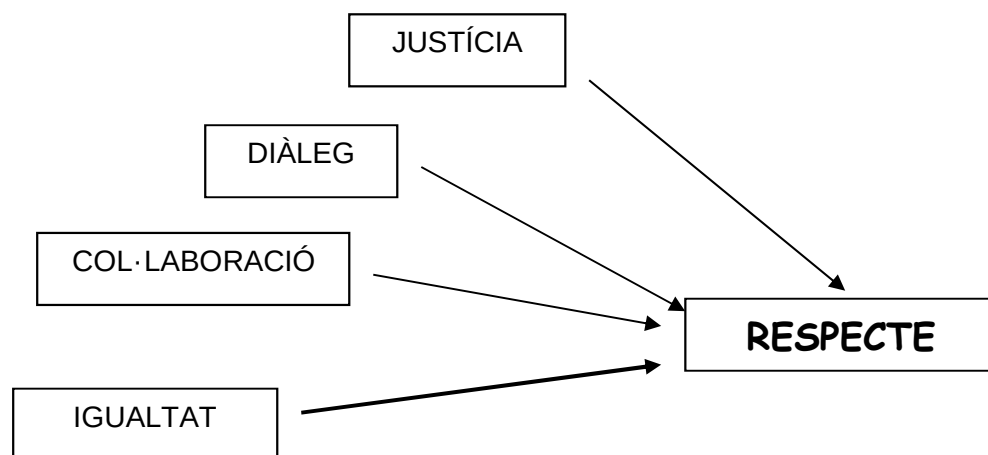
No podríem viure en un món sense respecte ja que s'imposaria la llei del més fort: és vital el respecte als drets de totes les persones.

De la definició mateixa podem deduir que el respecte tant és pot expressar cap a una mateixa persona, com cap a les relacions i, també, cap als entorns que freqüentem.

Entenem igualment que és obligat el respecte a totes les persones pel sol fet de ser-ho (respecte universal) com també devem un respecte específic i diversificat a cadascuna de les persones amb les quals convivim per raó de la seva edat o condició.

La vida estressant, amb menjars poc equilibrats i la consumició de drogues (encara que estiguin permeses) com el tabac i l'alcohol, és un indicador del poc respecte cap a la pròpia persona.

El respecte està relacionat amb d'altres valors

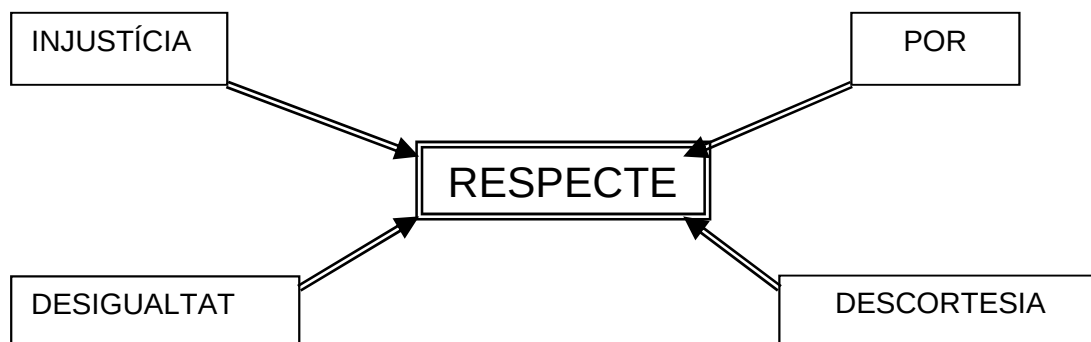


Quan en un grup tots els components estan en un plànol d'igualtat és més fàcil assolir un respecte real. En canvi, quan en un grup existeixen rols i posicions d'estatus diferents convé no confondre el respecte amb l'adulació o la por.

El respecte és fruit del diàleg ja que, encara que les idees siguin diferents, respectar és distingir entre el que són postures no coincidents i el respecte a les idees i a les persones que les exposen: una relació respectuosa permet d'aconseguir-ho.

Convé explicar als nostres alumnes que el respecte no és possible quan apareixen actituds de: por, injustícia, desigualtat o descortesia. Per ex., el respecte no és possible sense justícia. Si no em considero tractat de forma justa és impossible que respecti la persona que em dona aquest tracte.

Contravalors del respecte



El respecte està ferit quan

EN RELACIÓ AMB ELS ALTRES:

1. No podem confiar en una persona.
2. Una persona ens ha faltat a un compromís.
3. No ens sentim respectats per una persona.
4. Una persona rebaixa insistentment la nostra autoestima.
5. Una persona no és sensible a les nostres necessitats.
6. Una persona ens tracta amb indiferència.
7. Una persona no ens ajuda tot i que ho pot fer, sabent la nostra necessitat.

EN RELACIÓ AMB UN MATEIX:

1. Quan no tinc cura de la meva alimentació.
2. Em tanco dintre meu.
3. Menystinc les meves habilitats i coneixements.
4. Tinc creences limitadores en relació a la meva persona.
5. Consumeixo alcohol i tabac en excés.
6. Sé com respectar-me, però no ho faig.
7. Les meves expectatives són molt baixes.

Podium del respecte

PÒDIUM

OR	TRACTA LES ALTRES PERSONES COM T'AGRADARIA QUE ET TRACTESSIN A TU.
PLATA	VIU I DEIXA VIURE.
BRONZE	NO FACIS A LES ALTRES PERSONES ALLÒ QUE NO T'AGRADARIA QUE ET FESSIN A TU.

Lectura

CARLA, UNA VELLETA VENERABLE

Carla no hauria consentit viure ni un sol dia sense el seu passeig matinal. Ni ella ni Jordan, el seu gos petaner que l'acompanyava entre il·lusionat i adormit.

Els seus 73 any l'havien obligada a prescindir d'aquells aliments que més apreciava tant a causa de la seva salut com, sobretot, a causa dels seus minsos ingressos. Tampoc podia permetre's el luxe d'anar-se'n de vacances (tant que havia viatjat en la seva joventut), ni de permetre's certes compres, ni ... Estava conforme (quin remei!) a prescindir de moltes coses, encara que mentre tingués un àtom de salut aniria a passeig cada matí.

Un cop al carrer, el moneder a la mà dreta i la bossa del pa doblegada a l'esquerra, es dirigia al Parc mentre treia de la butxaca una petita bosseta amb una llesca de pa d'ahir amb un tros de xocolata (aquest petit plaer era irrenunciable). Uns minuts després faria servir aquesta bosseta per encabir els excrements que en Jordan deixava cada dia sota del castanyer del llac. Quan arribava al Parc es desviava lleument per a acostar-se a la paperera grisa i metàl·lica on deixava la bosseta de plàstic. Quasi cada dia havia de renyar el Jordan si bordava massa als coloms que el posaven nerviós quan s'acostaven massa, a una distància que ell considerava arriscada (per a ells, és clar). "A aquesta hora encara hi ha gent dormint". ¡No és moment de bordar a aquestes hores del matí!-

Ah, i agafava en braços en Jordan quan s'acostaven massa a un grup d'aneguets silvestres que vivien des de ja feia algun temps en el llac (Jordan podria espantar-los amb les seves curses i persecucions). Sempre li deia: "També són criatures de Déu".

Acabava el passeig esperant-se 35 segons (sempre el mateix temps) que canviés l'únic semàfor de l'avinguda (sempre l'agafa vermell!) i de tornada a casa.

I ... a esperar el passeig de l'endemà!-

Algunes reflexions

1. Descriu situacions de la lectura on es posin de manifest actituds respectuoses de la sra. Carla.
2. Cita alguna actitud respectuosa que tu portes a terme durant el dia.
3. Has pensat alguna vegada en la importància que tenen les paraules que diem i, per això mateix, els efectes que poden produir en les persones?
- 4 Creus que el respecte és una cosa que tan sols té relació amb els grans o que és exigible en totes les edats?-. Raona la teva resposta.
- 5 Reflexiona sobre la frase: "De pa s'alimenta el cos, de respecte l'ànima".

Notícia d'actualitat

23.11.2003

EL PERIÓDICO

Accident en la ciutat-

Van incomplir totes les normes. Velocitat excessiva i sense cinturó de seguretat. Una baralla entre dos conductors s'acabà en la matinada del divendres al dissabte amb un home de 32 anys mort. La persona que conduïa l'altre cotxe, J.S.T., fugí després de l'accident, però va ser detingut quatre hores després per un subinspector del Cos Nacional de Policia.

A conseqüència del xoc, el conductor del Hyundai va perdre el control i topà contra la vorera. A la velocitat en què circulava, va saltar pels aires. Abans de topar brutalment contra un arbre –que va rebre l'impacte a un metre i mig d'altura–, el cotxe xafà una paperera, tres bicicletes i la barra on estaven aparcades. Després del xoc contra l'arbre, va fer un gir de 90 graus i va caure destrossat a terra.

El velocímetre marcava 140 km/h, encara que no era la velocitat a la qual circulava...

L'arrestat, que té dos antecedents per lesions i desobediència a l'autoritat, protagonitzà el passat dia 6 un altre accident i, com ahir, també fugí. Sobre ell hi havia una ordre de recerca i captura per un delicte contra la seguretat del trànsit. L'altre xofer, un noi de 24 anys, té igualment antecedents per lesions a agents després d'intentar evitar que l'identifiquessin i un altre per desordres públics i desacatament a l'autoritat després d'una baralla amb una amiga en un parc.

Algunes reflexions

El respecte a les normes de convivència és imprescindible per a poder viure amb les altres persones. Viure en una comunitat (la família, la comunitat de veïns, el centre educatiu, el poble,—...) significa tenir un respecte a les persones i a les normes establertes.

Una persona que visqui en una illa deserta o en el cim d'una muntanya pot fer i desfer el que li sembli (fins i tot viure sense cap norma) ja que no perjudica a ningú. Viure amb companyia té multitud d'avantatges encara que, sens dubte, també comporta alguns sacrificis.

Tant la Declaració dels Drets Humans com el Codi de Circulació ens permeten (cadascun en el seu àmbit) orientar i regular la relació entre les persones.

En un centre educatiu també és necessari tenir unes normes de convivència perquè el comportament de tots els membres de la comunitat educativa sigui coherent amb els valors que aquesta institució fomenta (entre ells el respecte).

Complir aquestes normes de convivència ens assegura una harmonia en les relacions i ens ajuda que tots els objectius del centre es puguin aconseguir amb major eficàcia.

Grands líders

Mahatma (“ànima gran”) Gandhi és el millor exemple de líder de la no-violència i de la lluita pel respecte als drets humans a nivell mundial.

Va néixer a l'Índia (Porbandar) l'any 1869 en una família pertanyent a la casta dels comerciants. Quan tan sols tenia 13 anys van concertar el seu matrimoni amb Castraba, una noia de la mateixa edat i condició. Als dinou anys va anar a estudiar Dret a Anglaterra. Quan acabà la carrera va viure i treballar durant un temps a l'Índia i a Sudàfrica. Quan vivia a Sudàfrica experimentà la duresa de la xenofòbia en les seves carns al ser tractat com una persona de raça índia. Fou arrestat i apallissat en diverses ocasions. Poc després començà a difondre la política de resistència passiva. Després de viure 20 anys a Sudàfrica tornà a l'Índia on va difondre les seves creences sobre les accions no violentes (com la vaga de fam).

El respecte a les altres persones li va impedir de fer servir mètodes violents i va tenir el gran mèrit de ser una persona respectada tant pels seus simpatitzants como pels seus detractors.

Morí assassinat l'any 1948, a Nova Delhi, quan es dirigia a resar.



Frases sobre el respecte

1	De pa s'alimenta el cos, de respecte l'ànima.
2	Si vols conservar un amic, mostra-li sempre respecte.
3	Tenir l'admiració de les persones és magnífic, tenir el seu respecte és meravellós.
4	El respecte és el poema d'amor de la dignitat humana.
5	Hem d'actuar de tal forma que no tinguem vergonya de nosaltres mateixos.
6	El respecte és la possibilitat que tenen les persones de ser lliures.
7	Conèixer el valor propi i honrar el valor de les altres persones és la millor manera de guanyar respecte.
8	No veiem les coses tal como són , sinó tal com som .
9	Una persona és tan gran com positiva és la seva actitud.
10	Hem après a volar com els ocells i a nedar com els peixos, però no hem après el senzill art de viure junts com a germans.

La natura ens ensenya

Recordo que quan tenia uns vuit anys em trobava, en un calorós matí del final de la primavera, en la terrassa de casa meva observant el capoll que havia fet uns dies abans un cuc de seda en la seva etapa de metamorfosi. L'havia tractat amb cura des de ja feia un temps i semblava que dintre de poc temps l'abandonaria per a sempre.

Un dia vaig veure que la futura papallona estava fent uns esforços grandiosos per a sortir del capoll i així començar la nova vida. Es podria dir que l'eruga portava a terme una labor que demanava un esforç per al qual no estava preparada.

Encara que semblava que progressava cap al seu nou estat, la veritat és que ho feia tan lentament que era quasi impossible que ho aconseguís. Estava tan segur que no tindria la suficient energia per assolir el seu objectiu que em vaig permetre ajudar-la: amb summa delicadesa vaig tallar-li el vel que cobria bona part de les ales i vaig deixar el seu cos lliure i preparat per a emprendre la seva aventura.

Per sorpresa meva la papallona no va volar durant els minuts següents (de fet no ho faria mai més) perquè jo havia evitat que l'esforç per desprendre's de la membrana; i aquest esforç era el necessari perquè el fluid existent en el seu cos arribés amb força a les ales i li donés l'esperit necessari per arrencar el vol.

Les meves ganes d'ajudar-la la van condemnar a morir d'inanició. La meva manca de respecte cap a les regles de la natura havia tingut el seu càstig. La llàstima és que ho pagà la papallona.

Com assolir-lo

Aprendre el valor del respecte

Aprens a conèixer el respecte quan ...

1. Observes les persones que són respectuoses.
2. Descobreixes les normes que regeixen un grup.
3. Entres en una institució pública (per ex., una biblioteca) i el perceps.
4. Veus per la televisió l'entrega d'un premi de reconegut prestigi (per ex. El Premi Nobel) i observes les atencions que rep la persona guardonada.
5. Assisteixes a una cerimònia pública (casament, bateig, enterrament, judici...) i observes la conducta de les persones.

Aprens a actuar amb respecte quan ...

1. Modeles les persones que actuen amb respecte.
2. Perceps les errades i les corregeixes.
3. Fas teves les normes que regeixen en un grup o institució.
4. Preguntes la manera d'actuar davant d'un acte desconegut.
5. Et preguntes com podries haver actuat de forma més correcta.

Aprens a viure junt a d'altres personas amb respecte quan ...

1. Respectes el punt de vista d'una altra persona encara que sigui diferent al teu.
2. Cedeixes el teu seient en un transport públic a les persons que el necessiten més que tu.
3. Tractes els adults com a persones que tenen una major experiència i, per això, coneixen millor la forma d'actuar en determinades situacions.
4. Quan respectes companys que por raons de raça, sexe, discapacitats de qualsevol tipus, etc. tenen una visió del món diferent a la teva..
5. Influeixes positivament en les persones que no es comporten respectuosament.

Aprens a ser una persona respectuosa quan ...

1. Comprens que no hi ha persones que tinguin la raó i persones que no la tinguin, sinó que, en la majoria de les ocasions, cada persona té una part de la raó.
2. Comprens que no hi ha cap persona objectiva perquè tan sols ens fem mapes o pel·lícules de tot el que ens envolta i que no hi ha mapes bons ni mapes dolents, sinó mapes que ens ajuden a incrementar el creixement personal i mapes que no ho fan.
3. Creus que tota persona, pel fet d'haver nascut, ja mereix el teu respecte.
4. Creus que quan respectes una persona el més normal és que aquesta persona et respecti a tu.
5. Creus que tota persona pot aprendre a ser respectuosa.

Activitat lúdica

Sopa de lletres

A continuació et presento una sopa de lletres. Has de trobar i acolorir les paraules amagades següents: JUSTÍCIA, POR, REVERÈNCIA, RESPECTE, COOPERACIÓ, DEVOCIÓ, IGUALTAT i DIÀLEG.

Pots trobar aquestes paraules en vertical, en horitzontal o en diagonal. A més poden estar també invertides.

Un cop hakis pintat les lletres que formen les vuit paraules amagades, si escrius de forma ordenada les paraules que han quedat sense acolorir, podràs escriure una frase misteriosa.

N'ets capaç?

C	T	A	O	I	G	U	A	L	T	A	T
T	O	A	I	P	E	R	S	O	P	N	A
M	J	O	E	C	R	E	I	X	O	E	E
D	L	U	P	N	N	O	S	T	R	R	T
I	E	R	S	E	E	E	S	P	E	C	C
A	O	T	E	T	R	P	R	E	L	S	E
L	I	O	L	F	I	A	E	E	T	D	P
E	C	'	H	A	V	C	C	E	V	R	S
G	O	N	A	S	C	U	I	I	T	E	E
¿	V	S	A	P	S	A	C	A	O	T	R
U	E	A	R	R	E	S	P	E	C	T	U
O	D	S	A	M	E	N	T	?			

FRASE AMAGADA:

Tota persona mereix el nostre respecte pel sol fet d'haver nascut.

Saps actuar respectuosament?

Com transmetre'l

Treballant el respecte amb els nostres alumnes

Treballant el respecte a l'etapa 3-6

1. Saludant les persones.
2. Demanant les coses de forma adient.
3. Donant les gràcies quan la situació ho aconselli.
4. Tenint cura dels animals i tractant-los amb respecte.
5. Explicant contes en els quals els protagonistes es comportin respectuosament.
6. Tenint cura dels materials utilitzats a classe.
7. Portant diaris i revistes a classe i fent un mural amb fotografies on el respecte sigui evident.

Treballant el respecte a l'etapa 6-12

1. Tenint cura d'animals i plantes a la classe per a adquirir l'hàbit de respectar el valor més important que existeix : "EL RESPECTE A LA VIDA".
2. Analitzant algun conflicte de la classe i la influència de les emocions com: la ràbia, la por... en la manca de respecte.
3. Controlant les emocions i cercant possibles sortides respectuoses davant d'una persona que ens falta al respecte: no fer-li cap cas, desviar la conversa, marxar, demanant-li respecte, etc
4. Adreçant MISSATGES JO del tipus: "m'agradaria que abans de prendre una decisió que m'implica em demanessis el meu parer", "m'agradaria que deixessis d'insultar-me i em cridessis pel meu nom"... a la persona que ens falta al respecte.
5. Defensant els propis drets amb conductes assertives del tipus: DISC RATLLAT, BANC DE BOIRA O EXPRESSANT LES EMOCIONS.
6. Elaborant unes normes de convivència de classe que tinguin en compte el respecte a les altres persones i al treball.
7. Posant exemples de persones que intenten manipular-ne d'altres. Explicant que la manipulació és una manca de respecte.
8. Fent un CINEFORUM de la pel·lícula "Los últimos días del Edén" (1992), dirigida per John Mc Tiernan.

CICLE MITJÀ - SESSIONS TERCER TRIMESTRE:

1	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècniques: 1 (3r i 4t. No cal establir-la com a sessió, sinó com a part metodològica) i 6 (3r i 4t).
----------	--	--

TÈCNICA-1	PLUJA SUAU I CONTINUADA
AGRUPAMENT:	EN GRUP O INDIVIDUALMENT
TEMPS:	VARIABLE
DESCRIPCIÓ	
Caldrà fer ressaltar tot allò que contribueixi a la seguretat de l'alumne; subratllar amb veracitat els èxits i les capacitats; animar a acceptar les limitacions reals, sempre molt més petites que les capacitats. Tenir en compte i posar en pràctica tot el que hem dit a la introducció a aquest tema. El millor reforç positiu és el premi, el reconeixement, la lloança. "Sé que valc quan els altres em valoren, <u>m'estimen</u>, i compten amb mi".	

TÈCNICA-6	LES PERSONES QUE M'ESTIMEN
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Demanem als alumnes que pensin en una persona que els estima, pot ser una amical, un familiar, ... Ara demanem que pensin per què creuen que aquesta persona els estima; que diguin quines qualitats ha vist en ell o ella aquesta persona que faci que hi hagi dipositat la seva estima. Finalment hauran d'escriure aquestes qualitats tan apreciades per aquesta persona. Aquesta descripció es pot fer en forma de llista o en forma de petita redacció.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Pot utilitzar-se en tutoria individual o de petit grup. S'aplicarà especialment als alumnes que tenen una autoestima baixa per adonar-se de les seves qualitats i de l'estima que d'altres persones senten per ells, estima que sempre ha existit, però que no ha estat assumida per l'alumne.
SUGGERIMENTS:	És important d'aturar-se i repetir amb l'alumne cadascuna d'aquestes qualitats.

2	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècnica: 7 (3r i 4t).
---	--	-----------------------

TÈCNICA-7	LES QUALITATS DELS COMPANYS
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Demaneu als alumnes que pensin en algunes qualitats dels companys amb qui tenen més relació. Es tracta de fer una llista tan completa com es pugui (15-20). A continuació fem que pensin en les qualitats pròpies i que marquin amb una creu les qualitats d'aquests companys que l'alumne també tingui.	
PROPOSTA DE TREBALL:	S'ha d'utilitzar en tutoria individual o de petit grup. Es tractarà de fer veure a l'alumne que moltes de les qualitats que tenen els seus companys també les té ell mateix.
SUGGERIMENTS:	És bo de fer aquesta tècnica després d'haver fet les anteriors perquè l'alumne ja hagi tingut oportunitat d'acceptar-se tal com és i de valorar totes les seves qualitats.

3	5. Millora de l'autoestima (també a Filosofia)	Tècnica: 8 (3r i 4t)
---	--	----------------------

NOTA IMPORTANT:

En aquesta tècnica modificarem la metodologia per tal d'evitar l'excessiva espera. Ens posarem en rotllana, cada alumne té un full i posa el seu nom a dalt. Tots al mateix temps van passant el full al company de la dreta fins que el full hagi passat per tots els companys. Cada nen escriu una qualitat del nen del full que li passa pel davant. Es va doblant el full (com un acordió) per tal que no mirin i repeteixin les qualitats escrites anteriorment.

TÈCNICA-8	EL FOCUS - EL SOL
AGRUPAMENT:	GRUP DE 6 - GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Farem seure els alumnes en grups i repartirem per a cada alumne 6 quadrats de paper (10 cm de costat aproximadament). Un del grup s'asseurà al mig i actuarà com a focus. Direm als alumnes que ja sabem que totes les persones tenim qualitats i defectes i que avui només ens fixarem en les qualitats. Demaneu que pensin en les qualitats del company que és al centre del grup i que, durant un minut, les hauran d'escriure en un dels papers. Passat aquest minut, es donaran els papers a l'alumne-focus; un altre alumne ocuparà la posició central i tornarà a començar l'exercici. Quan tots els alumnes hauran passat pel mig, farem una gran rotllana i deixarem cinc minuts perquè cada alumne pugui llegir els seus paperets. Finalment, i per ordre, aniran explicant al gran grup les qualitats que han sortit més repetides i si n'hi ha alguna que creuen no tenir.	

PROPOSTA DE TREBALL:	És important la motivació que el tutor doni al principi. Ha d'aconseguir que l'exercici es faci amb tota seriositat i que cada alumne rebi una bona llista de qualitats. Convindrà que, al final, enganxin aquests quadrats en algun quadern.
SUGGERIMENTS:	Aquest exercici té per finalitat augmentar la confiança en el grup i l'autoestima. A l'adolescència és important l'opinió que té el grup d'iguals i, per això, aquesta tècnica és fonamental.

4	8. Habilitats socials	Tècniques: sociograma .
---	-----------------------	--------------------------------

5	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>Ells ho veuen</i> .
---	-----------------------	---

6	8. Habilitats socials	Tècniques: power-point <i>Respecte</i> .
---	-----------------------	---

7	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>Estadis morals</i> .
---	-----------------------	--

8	8. Habilitats socials	Tècniques: pel·lícula <i>El gran mestre</i> .
---	-----------------------	--

CICLE SUPERIOR

SESSIONS **PRIMER TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Normes de classe	Presentació de les normes i signatura dels nens com a compromís d'acceptació.
2	Tractament de conflictes	Tècnica 1: Jove o vella?
3	Cohesió grupal	Tècnica 3: Entrevista autobiogràfica.
4	Normes de classe	Justificació col·lectiva de l'existència de cada una de les normes de classe.
5	Tractament de conflictes	Tècnica 2: Dibuint entre dos.
6	Cohesió grupal	Tècnica 2: La targeta de visita.
7	Tractament de conflictes	Tècnica 5: Anàlisi de casos.
8	Cohesió grupal	Tècnica 7: 24 hores de la meua vida.

SESSIONS **SEGON TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Normes de classe	Reflexió col·lectiva sobre el nivell de compliment de les normes de classe.
2	Tractament de conflictes	Tècnica 5: Anàlisi de casos.
3	Educació emocional	Tècnica 19: Aplicar tècniques assertives.
4	Normes de classe	Debat col·lectiu sobre la possibilitat o no de canviar aquelles que costin més de complir.
5	Cohesió grupal	Tècnica 6: Davant d'aquest curs, jo...
6	Tractament de conflictes	Tècnica 7: Canvi de rols.
7	Educació emocional	Tècnica 19: Aplicar tècniques assertives.
8	Tractament de conflictes	Tècnica 5: Anàlisi de casos.

SESSIONS **TERCER TRIMESTRE**

SETMANA	BLOC TEMÀTIC	ACTIVITATS
1	Cohesió grupal	Tècnica 8: La presentació.
2	Tractament de conflictes	Tècnica 5: Anàlisi de casos.
3	Millora de l'autoestima	Tècnica 10: Les coses que m'agraden de tu.
4	Tractament de conflictes	Tècnica 6: Canvi de rols.
5	Tractament de conflictes	Tècnica 5: Anàlisi de casos.
6	Millora de l'autoestima	Tècnica 9: La carta de presentació.
7	Tractament de conflictes	Tècnica 3: Guanya tot el que puguis.
8	Millora de l'autoestima	Tècnica 13: Frases cèlebres.

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-1	JOVE O VELLA?
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	20 MINUTS
MATERIAL:	- TRANSPARÈNCIA I PROJECTOR O - UNA FOTOCÒPIA DEL DIBUIX PER A CADA ALUMNE.
DESCRIPCIÓ	
Es presenta a la classe un dibuix, com el proposat, que pugui prestar-se a una doble interpretació, amb la finalitat de provocar en el grup l'expressió d'opinions oposades sobre el que se veu. Se sol·licita als alumnes que l'observin atentament, ja que se'ls farà diverses preguntes sobre aquest dibuix. Se suggereixen diverses preguntes: - Quants objectes porta al cap? Descriu-los. - Descriu la peça d'abric que porta al voltant del cos. - En quin estat d'ànim creus que es troba?. ** Quina és la seva edat aproximada?. ** Per què ho creus? Davant aquest dibuix alguns alumnes creuen veure una noia jove (20-30 anys), mentre que d'altres afirmen que hi veuen una senyora vella (60-70 anys).	
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre que, un mateix fet, les persones que l'han presenciat poden interpretar-lo de formes diferents. Certes persones poden arribar a creure que les que no opinen com elles ho fan expressament, amb evident mala fe.
SUGGERIMENTS:	- Intentar ser objectiu. - Escoltar de forma activa. - Actuar amb empatia. - Extrapolar-ho a la vida del grup.

CICLE SUPERIOR - COHESIÓ GRUPAL

TÈCNICA-3	ENTREVISTA AUTOBIOGRÀFICA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es tracta de la clàssica fitxa que recull les principals dades personals i familiars dels alumnes. Es pot dedicar mitja sessió de tutoria a omplir-la. Convé, igual que amb la targeta de visita, que es consulti amb certa freqüència. Si hi ha alguna dada que els alumnes desconeixen, poden tornar el qüestionari el proper dia de classe.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Convé tenir aquesta fitxa al mateix lloc on tenim la targeta de visita i les dades acadèmiques dels alumnes.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Cal actualitzar-la, com a mínim, un cop cada curs.

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-2	DIBUIXANT ENTRE DOS
AGRUPAMENT	PARELLES
TEMPS:	30 MINUTS
MATERIAL:	- FOLIS I BOLÍGRAFS
DESCRIPCIÓ	
Es formen parelles amb els alumnes de la classe. Una persona de cada parella haurà de preparar un foli i el seu company un bolígraf. Es desarà la resta del material de la taula. Se sol·licitarà que durant l'execució de la primera parte de la tècnica <u>es guardi un silenci total</u>. Es demana a cada alumne que pensi en un dibuix, que després haurà de dibuixar, que es pugui portar a terme en uns 30 segons. A continuació es procedirà a explicar que quan es doni l'ordre es cronometrarán 20 segons, durant els quals, simultàniament, tots dos alumnes, agafant el mateix bolígraf, faran el dibuix pensat utilitzant els únics foli i bolígraf disponibles. Passats els 20 segons es recolliran els folis i s'exposaran a la classe. Es classificaran els dibuixos en quatre grups según l'estil sigui: competitiu, complaent, venjatiu o col·laborador.	
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre les diferents formes que tenen les persones d'encarar un conflicte. Es destacaran els folis en què no hi hagi cap dibuix que es pugui reconèixer (competitiu). Es farà veure que en molts conflictes existeix una part dominant (la persona que té agafada la part inferior), que és la que té la major responsabilitat en el caire que el conflicte agafa.
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Atenció a la part dominant. - Escoltar de forma activa. - Estil col·laborador(guanyar-guanyar). - Extrapolar a la vida del grup.

ESTIL	ACTITUDS	RESULTATS
COMPETITIU	+ - OPOSAT A + -	- -
COMPLAENT	0 + OPOSAT A + ?	+
VENJATIU	AVUI - + DEMÀ + -	- -
COL·LABORADOR	++ OPOSAT A ++	++
ELUSIU	NO ADMETEN EL CONFLICTE	GUERRA FREDA

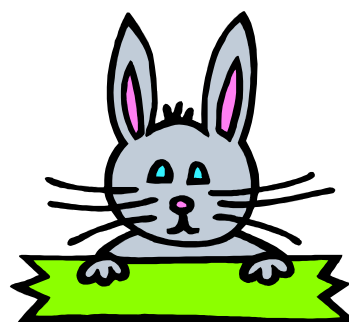
CICLE SUPERIOR - COHESIÓ GRUPAL

TÈCNICA-2	LA TARGETA DE VISITA
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	55 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Donem als alumnes una fotocòpia de la plantilla de la targeta de visita, que caldrà omplir en tots els seus requadres: en el primer, aficions; en el segon, programes de TV que t'agradin; en el tercer, paraules que defineixin la teva personalitat; en el quart, lloc on t'agradaria viatjar; en el cinquè, feines que t'agradaria fer; i en el sisè, coses que has fet i que et satisfan. Un cop feta la targeta de visita, es demana als alumnes que treguin un full qualsevol de paper i que hi apuntin alguna cosa que els cridi l'atenció de les targetes dels companys de classe. A continuació es passa la targeta al company assegut a la dreta, que llegirà la targeta i apuntarà quelcom, si ho creu convenient, al full en blanc que ha tret. Quan tothom tingui novament la seva, s'obrirà un torn de preguntes sobre les dades apuntades en el paper buit. Convé que el tutor participi en el joc com un component més.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica, de major riquesa que l'anterior, està prevista d'aplicar dins del primer trimestre. Suposa un pas més per a l'acolliment i la confiança grupal. És especialment necessària per millorar la relació dels alumnes marginats, rebutjats, introvertits, ...
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Convé que la disposició dels alumnes sigui circular per afavorir la lectura de les targetes. Es pot continuar la tècnica en una segona sessió en què es proposarà que esbrinin el nom de la targeta que el tutor té a les mans. Es faran preguntes que el tutor només podrà respondre amb un SÍ o un NO, fins que encertin l'autor/a de la targeta.

ANEM CONEIXENT ELS COMPANYS

Intenta respondre aquestes preguntes (sense repetir cap nom) dels companys.
Escriu el nom d'un/a company/a que:

1.- Ara mateix es veu content/a	
2.- M'agradaria conèixer més	
3.- Coneixia poc i m'agrada la seva manera de ser	
4.- M'agrada com a company /a de grup	
5.- Li agrada el bàsquet	
6.- El seu pare o mare es diuen com els meus	
7.- Sap qui són els SIMPSON	
8.- Té els cabells del mateix color que els meus	
9.- Calça el mateix número de sabates que jo	
10.- Estudia música o informàtica	
11.- Celebra l'aniversari el mateix mes que jo	
12.- Li agraden els animals	
13.- Ha sortit d'Espanya alguna vegada	
14.- Té algun familiar que viu a l'estranger	
15.- Li agrada molt d'anar a la platja	
16.- Sempre vol ajudar tothom	
17.- Li agraden els gelats	
18.- Té un gat o un gos a casa seva	
19.- Té els ulls del mateix color que els meus	
20.- La setmana passada va anar al cinema	
21.- No té ordinador	
22.- Té un germà o una germana casats	
23.- Ha anat alguna vegada amb avió	
24.- Col·lecciona alguna cosa	
25.- Porta uns mitjons de color blau	
26.- Ha anat de vacances a la muntanya	
27.- Està segur /a que aprovarà el curs	



LA TARGETA DE VISITA

-
-
-

AFICIONS

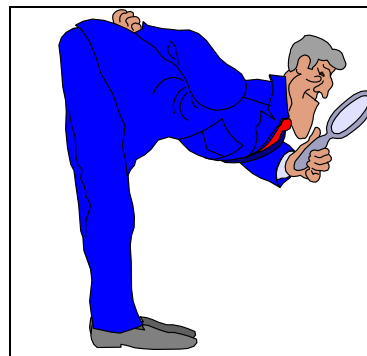


-
-
-

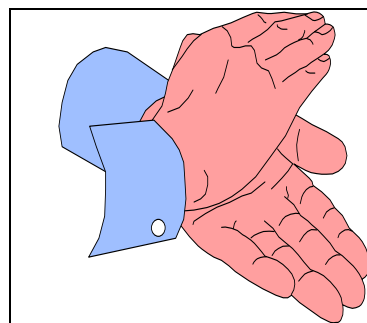
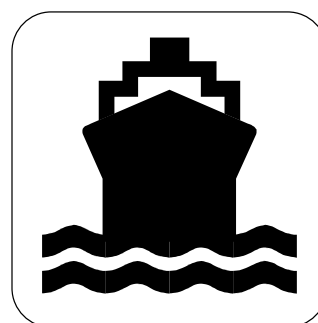
T.V.

-
-
-

DEFINICIÓ



NOM



-
-
-

VIATGE

-
-
-

FEINES

-
-
-

SATISFACCIÓ

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-5	ANÀlisi DE CASOS
AGRUPAMENT	GRUPS DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
MATERIAL:	FOTOCÒPIES DE CASOS
DESCRIPCIÓ	
A partir d'unes fotocòpies on es descriu breument uns casos, caldrà fer, en primer lloc, una anàlisi en petit grup i després una reflexió en gran grup. Alguns exemples poden ser: - Un conflicte per compartir un mateix espai de joc. - Un conflicte perquè uns alumnes no deixen jugar-ne uns altres. - Un conflicte pels insults reiterats que reben dos alumnes de la classe. - Un alumne molt estudiós que té l'antipatia de la classe. -	
PROPOSTES DE TREBALL:	- Mantenir actituds tolerants. - Aplicar estratègies guanyar-guanyar. - Recollir informació sobre el conflicte abans d'actuar. - Tenir una actitud mental positiva.
SUGGERIMENTS:	- Fer referències a conflictes reals apareguts en el grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

CICLE SUPERIOR - COHESIÓ GRUPAL

TÈCNICA-7	24 HORES DE LA MEVA VIDA
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	50 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es dóna la graella de les 24 hores i es demana als alumnes que ocupin els diferents espais amb el que realment fan en un dissabte o diumenge qualsevol. Després es passarà a tota la classe de la mateixa forma que s'ha fet amb la targeta de visita, apuntant el que ens sembla curiós i deixant el temps final de la classe per a les preguntes	
PROPOSTA DE TREBALL:	Valen les mateixes de la targeta de visita.

24 HORAS DE LA MEVA VIDA	
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-5	ANÀLISI DE CASOS
AGRUPAMENT	GRUPS DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
MATERIAL:	FOTOCÒPIES DE CASOS
DESCRIPCIÓ	
A partir d'unes fotocòpies on es descriu breument uns casos, caldrà fer, en primer lloc, una anàlisi en petit grup i després una reflexió en gran grup. Alguns exemples poden ser: - Un conflicte per compartir un mateix espai de joc. - Un conflicte perquè uns alumnes no deixen jugar-ne uns altres. - Un conflicte pels insults reiterats que reben dos alumnes de la classe. - Un alumne molt estudiós que té l'antipatia de la classe. -	
PROPOSTES DE TREBALL:	- Mantenir actituds tolerants. - Aplicar estratègies guanyar-guanyar. - Recollir informació sobre el conflicte abans d'actuar. - Tenir una actitud mental positiva.
SUGGERIMENTS:	- Fer referències a conflictes reals apareguts en el grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

CICLE SUPERIOR - EDUCACIÓ EMOCIONAL

19	Aplicar tècniques assertives: estratègia N.E.M.O.
-----------	--

N = NOM	JORDI
E = EMOCIÓ	ESTIC ENFADAT AMB TU
M = MOTIU	PERQUÈ M'AGAFES LES COSES SENSE DEMANAR-ME PERMÍS
O = OBJECTIU	M'AGRADARIA QUE EM DEMANESSIS PERMÍS ABANS D'AGAFER-ME RES

CICLE SUPERIOR - COHESIÓ GRUPAL

TÈCNICA-6	DAVANT D'AQUEST CURS, JO.....
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Agafem una cinquantena de fotografies i les posem sobre una taula gran que quedi accessible als alumnes. Les fotografies poden ser sobre qualsevol tema. Demanem als alumnes que mirin totes les fotografies i que n'escullin dues, les que es relacionin millor amb el que esperen d'aquest curs, tant pel que fa a la feina com en l'àmbit afectiu. Després cadascú haurà d'explicar al gran grup la raó de les fotografies escollides.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Tècnica adient per treballar-la durant el començament de curs. A partir de les explicacions donades pels alumnes podem arribar als grans objectius que podem tenir com a classe per fer-ne esment en el futur.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es pot comentar la importància de plantejar-se objectius abans de començar qualsevol tasca de la nostra vida i procurar que els objectius estiguin al nostre abast.

TÈCNICA-8	LA PRESENTACIÓ
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL-GRAN GRUP
TEMPS:	55 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
En primer lloc, cada alumne omple el full, de forma individual. A continuació els recollim tots i els repartim a l'atzar. La persona que el rep haurà de llegir-lo amb atenció perquè després haurà de presentar-lo, durant un minut, a tota la classe, sense dir de qui es tracta. La presentació es farà sense llegir el full i donant-li un caire misteriós, ja que es tractarà que la classe l'identifiqui. Es farà el mateix amb tots els companys de classe. Si es vol, s'escriu algun comentari a la fitxa abans de tornar-la al seu propietari.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica presenta un esperit lúdic, alhora que és una bona tècnica d'acolliment.
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Es poden tenir les fitxes exposades durant uns dies en un mural de la classe.

FITXA DE PRESENTACIÓ	
EM DIC	
TINC ANYS.	
M'AGRADARIA SER MÉS	DEL QUE SÓC.
CADA DIA EN SORTIR DE L'ESCOLA JO	

HI HA ALGUNS COMPANYS DE CLASSE QUE
CREC QUE ELS PROFESSORS PENSEN DE MI QUE
M'AGRADARIA PODER
EL QUE SAP MOLT POCA GENT DE MI ÉS QUE
M'AGRADARIA TREBALLAR DE
PER MILLORAR LES RELACIONS A LA CLASSE PODRÍEM
UNA DE LES COSES QUE EM PREOCUPA DEL FUTUR ÉS
HI HA COSES DEL MÓN QUE EM PREOCUPEN, COM

CICLE SUPERIOR - MILLORA L'AUTOESTIMA

TÈCNICA-10	LES COSES QUE M'AGRADEN DE TU
AGRUPAMENT:	GRAN GRUP
TEMPS:	60 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Els alumnes seuen en una gran rotllana. Cada alumne agafa un full i hi escriu, a la part superior, el seu nom amb lletres majúscules. El tutor dicta una frase, que cal copiar a sota del nom. La frase és: "UNA DE LES COSES QUE MÉS M'AGRADA DE TU ÉS...". El tutor explica que caldrà passar el full al company de la dreta, que, després de llegir el nom a qui pertany i d'escriure una de les coses que més li agrada d'ell, el passarà a la dreta perquè el nou company n'hi afegixi una altra, etc. Convé explicar que cal que, abans d'escriure res, llegeixin el que ja està apuntat perquè es tracta de no repetir gaire les mateixes qualitats. L'exercici acaba quan cada alumne rep la seva. Un cop ha passat això, cadascú es llegeix el full i el guarda.	
PROPOSTA DE TREBALL:	Aquesta tècnica grupal assoleix els mateixos objectius que la tècnica del FOCUS, si bé són tots els alumnes de la classe els qui fan la tria d'una qualitat per a cada un dels companys.
SUGGERIMENTS:	Fomenta un gran esperit grupal, ja que tots els membres del grup reben tantes qualitats com companys hi ha al grup. Ideal per reforçar l'autoestima individual i grupal a l'adolescència.

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-6	CANVI DE ROLS
AGRUPAMENT	GRUP DE 4-GRAN GRUP
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Es presenta una situació conflictiva i es demana a un grup d'alumnes que prepari una simulació per representar davant de tota la classe. Aquesta situació presentarà el tema d'interessos oposats entre dues parelles d'alumnes (per ex., deixar jugar o no dos alumnes que en saben poc a la final del campionat de bàsquet de l'escola). Un cop feta la simulació, en la qual intervindran tots dos capitans de l'equip i els dos jugadors que volen jugar, es tornarà a representar, però amb els rols canviats. Un cop feta la representació, s'obrirà un debat amb tota la classe.	
PROPOSTES DE TREBALL:	- L'empatia, és a dir, la qualitat d'intentar posar-se al lloc de l'altra persona. - L'estil col·laborador en aquest conflicte.- Utilitzar missatges JO : "M'agradaria que ..."
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Escoltar de forma activa. - Buscar solucions sense perdedor. - Extrapolar a la vida del grup.

CICLE SUPERIOR - MILLORA DE L'AUTOESTIMA

TÈCNICA-9	LA CARTA DE PRESENTACIÓ
AGRUPAMENT:	INDIVIDUAL
TEMPS:	30 MINUTS
DESCRIPCIÓ	
Demanem a l'alumne que pensi en un treball i en una empresa on li agradaria molt de treballar; és aquella feina que l'atrau extraordinàriament. A continuació li demanem que escrigui una carta a aquesta empresa destacant les qualitats que ell o ella té i que, segons el seu parer, serien molt valorades per aconseguir aquesta feina. Cal posar-hi tant aspectes personals com estudis portats a terme i d'altres aspectes que puguin ser d'interès per a aquesta feina. És important de no dir cap mentida, però fer un esforç per seleccionar el millor de la persona.	
PROPOSTA DE TREBALL:	S'ha d'utilitzar en tutoria individual o en petit grup. Caldrà que el tutor expliqui abastament la necessitat de fer un esforç per trobar tots els aspectes que puguin ajudar a aconseguir la feina, ja que convé de ser exhaustiu en les qualitats.
SUGGERIMENTS:	Convé de repassar la llista d'aspectes positius per arribar a la conclusió que la persona que pugui llegir la carta traurà una impressió molt positiva de tu perquè tu ets aquesta persona descrita. El tutor haurà de reforçar aquestes qualitats.

CICLE SUPERIOR - TRACTAMENT DE CONFLICTES

TÈCNICA-3	GUANYA TOT EL QUE PUGUIS
AGRUPAMENT	LA CLASSE ES DIVIDEIX EN DOS GRANS GRUPS.
TEMPS:	30 MINUTS
MATERIAL:	- PISSARRA I GUIXOS DE DOS COLORS - CAMELS O SIMILARS
DESCRIPCIÓ	
Consisteix en el conegut joc de quatre en ratlla, la finalitat del qual és fer tirs, del mateix color, de quatre creus en vertical o horitzontal. Es dibuixarà a la pissarra dues grans quadrícules, separades, que tinguin tants quadrats com alumnes hi hagi a la classe o algun quadrat de més. Tan sols s'utilitzarà una de les dues quadrícules ja que la segona la utilitzarà el tutor en l'última part de l'exercici. L'objectiu dels dos grups consisteix a fer el màxim nombre de tirs de quatre creus com sigui possible, ja que cada alumne rebrà tants premis com tirs hagi fet el seu grup. Sortirà a la pissarra una persona de cada grup, alternativament, per efectuar la tirada. Cap alumne no pot repetir tirada fins que tots els del seu grup ho hagin fet. Hi haurà un temps de 10 segons, que cronometrarà el tutor, per efectuar la tirada. Passat aquest temps sense fer-ho, tirarà de nou l'altre grup. Una creu tan sols pots comptabilitzar-se en una tira. El joc s'acaba quan tota la quadrícula queda plena de creus, moment en el qual es compta el nombre de tirs efectuat per cada grup. Abans de començar el joc es deixarà un temps de 5 MINUTS perquè cada grup pugui parlar entre si i acordi la seva estratègia. Acabat el joc, el tutor jugarà, tot sol, a la segona quadrícula amb una estratègia col·laboradora per destacar els avantatges que hauria suposat a ambdós grups la utilització d'aquesta estratègia.	
PROPOSTES DE TREBALL:	S'intentarà fer comprendre les diferents formes que tenen les persones d'encarar un conflicte. Es destacarà l'estil portat a terme per cada grup (en general, competitiu). Es farà veure que en molts conflictes la influència d'algun líder o del grup rival ens arrossegua a aplicar "la llei del talió".
SUGGERIMENTS:	- Ser incondicionalment constructiu. - Escoltar de forma activa. - Estil col·laborador (guanyar-guanyar). - Buscar solucions sense perdedor. - Extrapolar a la vida del grup. - Aplicar aquesta estratègia a exemples apareguts a la premsa en els darrers dies.

CICLE SUPERIOR - MILLORA DE L'AUTOESTIMA

TÈCNICA-13	FRASES CÈLEBRES
AGRUPAMENT:	GRUPS DE 6; DESPRÉS GRAN GRUP
MATERIAL:	RECULL DE FRASES CÈLEBRES SOBRE L'AUTOESTIMA ANNEX-3
TEMPS:	UNA O DUES SESSIONS DE CLASSE
DESCRIPCIÓ	
Reflexionar en petit grup i després en gran grup entorn de les frases cèlebres que trobeu en l'ANNEX-3 (i d'altres que tingueu). N'hi ha que poden ser objecte d'interpretacions molt variades i contradictòries i tot. Algunes frases que semblen positives poden rebre una interpretació més negativa. Es poden contrastar amb l'experiència pròpia o amb casos propers que coneixem bé.	
D'ALTRES SUGGERIMENTS:	Els alumnes mateixos poden fer <i>frases cèlebres</i> entorn del tema de l'autoestima; segur que els sortiran frases molt brillants (segurament molt utòpiques) que caldrà sotmetre a la crítica del gran grup per tal de matisar-les convenientment.

ANNEX-3

1	Els més valents són els qui estan més segurs. (Sal·lusti)
2	No hi ha camí intransitable per al valor. (Ovidi)
3	La sort ajuda als qui s'atreveixen. (Virgili; Sèneca)
4	La sort ajuda els valents. (Terenci)
5	En una batalla, els qui corren un perill més gran són els qui més por tenen; l'audàcia fa de muralla. (Sal·lusti)
6	No pots defugir les necessitats, però les pots vèncer. (Sèneca)
7	He observat que els homes són tan feliços com s'ho hagin proposat. (Lincoln)
8	La satisfacció és una actitud mental. (Clement Stone)
9	Per tenir entusiasme, actua amb entusiasme. (Clement Stone)
10	La confiança en si mateix és el primer secret de l'èxit. (Emerson)
11	Decideix-te i seràs lliure. (Longfellow)
12	L'home val en la mesura en què ell s'estima. (Rabelais)
13	És un gran error creure's més del que un és ó menys del que un val.
14	Allò que inquieta les persones no són les coses sinó les opinions que tenen d'elles.
15	Pensa en el teu moment present i nega't a ajornar les coses que et poden produir satisfacció.
16	Ningú ens pot fer sentir-nos inferiors sense el nostre consentiment.
17	Alegria i amor són les dues ales del nostre creixement personal.
18	L'espirit busca però és el cor el que troba.

19	No em trobo a mi mateix quan més em busco. Em trobo per sorpresa quan menys m'espero.
20	El millor de la vida són les il·lusions.
21	Les il·lusions ens permeten surar en el mar de la vida.
22	Ara és el millor moment per començar.
23	Subratllem el millor de la nostra vida.
24	Que els aplaudiments surtin del nostre propi interior.
25	Tingues cura del teu cos com si fos un violí ja que amb ell hauràs de tocar tota la vida.
26	No és molt l'amor que necessito, tan sols un subministrament constant.
27	La vida és un 10% el que ens passa i un 90% com ens ho prenem.
28	Agradar a tot el món no ho aconsegueix ni el pernil potanegra.
29	Allò que l'eruga pensa que és el final, la resta del món en diu papallona..
30	No em miris com penses que sóc. Mira'm com voldries que fos.

També ens serviran, potser ampliant-les, variant-les i aprofundint-les, les tècniques següents:

- * **Tècnica-6 Les persones que m'estimen.**
- * **Tècnica-7 Les qualitats dels companys.**
- * **Tècnica-8 El focus -El sol.**

Nom 		
MESTRES	COMPANYS	

Nom _____		
MESTRES	COMPANYYS	

FAMÍLIA

FAMÍLIA

FITXA DE SEGUIMENT I VALORACIÓ DE LES TÈCNIQUES

NIVELL:

PROFESSOR/A

Data _____

Nombre d'alumnes _____

Nom de la tècnica _____

Objectiu que pretén:

Descripció de la tècnica

VALORACIÓ:

- Creus que és adequada per a aquest nivell?
- Has tingut algun problema a aplicar-la?
- S'ha aconseguit l'objectiu proposat?
- Quin material has necessitat?
- D'altres observacions: