
TASQUES ACADÈMIQUES

Matèria: Educació Emocional

Curs: 1r ESO (3r T - 2019-2020)

Professora: Eva Puigpelat.

Data d'entrega: 08/05/2020.

E-mail d'entrega: epuigpel@xtec.cat



“No podem resoldre problemes utilitzant el mateix pensament que vam utilitzar quan els vam crear”

ALBERT EINSTEIN



TEMA 3. POSEM EN PRÀCTICA LA GESTIÓ DE CONFLICTES

EXERCICI 1. Cerca per Internet diferents **TÈCNiques** que podríem utilitzar per controlar la nostra ira quan ens enfadem per alguna cosa que ens ha molestat (treballat anteriorment, tècniques de relaxació).

EXERCICI 2. Què és la **MEDIACIÓ**? Busca informació per la xarxa. Després, mira el següent vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=rPile-zzdkM>.

EXERCICI 3 (OPCIONAL). Fes un **ROLL PLAYING** (representació teatral), com en el vídeo anterior, sobre com solucionar un conflicte a través d'una **MEDIACIÓ**.

Podeu gravar-vos amb la família i fer l'activitat junts. Després decidiu plegats si voleu enviar el vídeo o simplement explicar com ha estat l'experiència, i com us heu sentit tots els participants. Pot ser una oportunitat per fer activitats en família i passar una bona estona!

Teniu l'opció de pensar en un conflicte que hagueu tingut durant aquests dies, o si ho preferiu, escollir un d'aquests tres exemples:

- **Conflicte 1:** discussió entre dos familiars que no es posen d'acord sobre quin canal del televisor veure després de sopar.
- **Conflicte 2:** discussió entre dos familiars perquè un d'aquests no col·labora en les tasques de la casa.
- **Conflicte 3:** discussió entre dos amics perquè un dels dos ha perdut les entrades que van comprar la setmana passada per anar a un concert.