

ADJECTIUS EMOCIONS I SENTIMENTS:

Avorrit/da, agredit/da, content/a, assustat/da, avergonyit/da, carinyós/a, commogut/da, emocionat/da, desanimat/da, preocupat/da, trist/a, nerviós/a, enrabiad/da, fracassat/da, agraït/ida, insatisfet/a, inútil, comprensiu/va, tranquil·la, perjudicat/da, orgullós/a, violent/a, rebutjat/da, valent/a, impotent, satisfet/a, eufòric/a

En saps d'altres?

.....

El somriure

Un somriure no costa res i rendeix molt.

Enriqueix a qui el rep sense empobrir a qui el dóna.

No dura més que un instant, però, de vegades, el seu record és etern.

Ningú és massa ric per prescindir-ne, ningú massa pobre per no merèixer-lo.

És el símbol de l'amistat, dóna repòs al cansat i anima al deprimat.

No pot comprar-se, ni deixar-se, ni robar-se, perquè no té valor fins que es dóna.

I si mai trobes algú que no sap donar un somriure, sigues generós, dóna-li el teu.

Perquè ningú té tanta necessitat d'un somriure com aquella persona que no el sap donar als altres.

M. Gandhi



Som Mediator/a

Alumne/a:

.....

Centre/Data:

.....

ENS CONEIXEM

A. Ordenar-se en fila per ordre alfabètic dels vostres noms.

.....

B. Troba al teu company/a que ... (Escriu el seu nom)

1. Toqui un instrument musical. Quin?.....
2. Conegui el joc del parxís
3. Tengui una afició poc corrent
4. Hagi llegit un llibre fa poc
5. Li agradi la música rap
6. Vagi de vacances amb els seus pares
7. Tengui un ca
8. Estigui en contra de la pena de mort
9. Vulgui fer feina d'infermer/a o metge/essa
10. Tengui el cabell ros
11. Li agradi la poesia
12. Hagi viatjat fora d'Espanya
13. Hagi estat a Formentera
14. Vulgui contar després un acudit
15. Li agradi un mateix menjar que a tu
16. Li agradi l'expressió artística
17. El seu nom comenci per B
18. El seu aniversari sigui aquest trimestre
19. Li agradi fer bromes
20. Practiqui algun esport. Quin?

PRACTICA L'ASSERTIVITAT

Per parelles:

Què és el primer que faries en aquests casos?

Què passaria si ho fessis?

Practica els missatges assertius en 1^a persona.

1. En Marc darrerament molesta (xerra, interromp ...) a classe. Què li diu el professor/a?
2. La teva companya de taula te molesta ja que t'amaga les coses. Què li dius?
3. Fas coa al bar de l'Institut per comprar el berenar i un alumne més gran te passa davant. Què li dius?
4. Tens un amic/ga que mai t'escolta quan li xerres. Què li dius?
5. Tens un amic que sempre te passa a recollir tard i per tant arribau tard a l'Institut. Què li dius?
6. Tens un company que mai duu berenar i se menja part del teu. Què li dius?
7. Quan treballau en grup n'Eugeni se n'aprofita i no fa res. Què li dius?
8. El teu germà sempre te duu la contrària, no vol ajudar-te a posar la taula. Què li dius?
9. Tens un amic que no se renta molt i li fan mala olor els peus. Què li dius?
10. T'han dit que en Lluç xerra malament de tu. Què li dius?

COMUNICACIÓ ASSERTIVA



Ser assertiu vol dir defensar els teus drets, expressar les teves opinions i realitzar suggeriments, sense ser agressiu o passiu, respectant els altres però sobretot les teves pròpies necessitats

MISSATGES EN 1^a PERSONA
Llenguatge positiu, no culpabilitzador

Quan (descripció objectiva de la situació)

Jo me sent (com m'afecta)

Perquè necessit

I te deman per favor

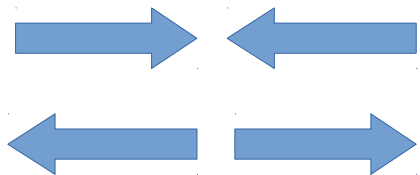
Les meves qualitats positives són

Què fan els mediadors?

- **Acullen** les persones en conflicte
- **Escolten activament** i centren el procés en la transformació del conflicte
- Promouen la **comprensió** mútua.
- **NO JUTGEN**
- **NO SANCIONEN**
- **NO ACONSELLEN**
- **NO DONEN SOLUCIONS**

EL CONFLICTE

Dels dos parells de fletxes, quina te sembla que representa millor un conflicte? Per què?



Què és un conflicte?

Un conflicte es genera quan persones o grups relacionats entre si perceben que els seus objectius són incompatibles.

Són fenòmens naturals que formen part de la vida.

No hi ha conflictes positius ni negatius, tot depèn de la manera de fer-los front.

Les respostes no violentes són les més valuoses, es basen en el diàleg i en accions encaminades a lluitar contra el conflicte i no contra la persona.

Per què necessitam mediadors al nostre centre?

ESCOLTA PER PARELLES

Un voluntari o voluntària contarà un problema real o inventat a la seva parella, aplicant les tècniques de l'ESCOLTA ACTIVA. Llavors canviareu els papers.

Quan acabeu l'escolta avaluareu la pràctica:

- *Com t'has sentit quan contaves el problema?*

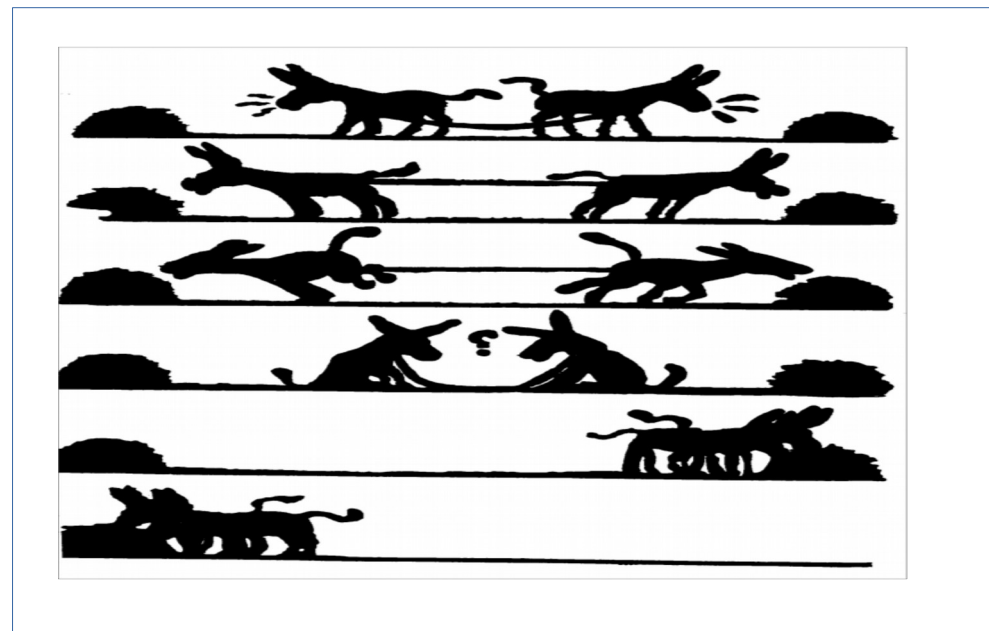
- *I quan escoltaves?*

- *Quines han estat les dificultats més grans?*

PRÀCTICA DE L'ESCOLTA EN GRAN GRUP

Dues parelles de voluntaris, per torns, faran un exercici d'escolta amb unes determinades consignes. La resta del grup farà una observació omplint la següent graella:

QUÈ HAS VIST EN ELS/LES QUE ESCOLTAVEN?		
	PRIMERA ESCOLTA	SEGONA ESCOLTA
Contacte visual		
Posició del cos		
Expressió de la cara		
Distància física		
Mostres d'interès		
Altres		



Explica el dibuix

Quines actituds o diferents respostes podem tenir davant d'un conflicte?

LES EMOCIONS

Poden ser negatives (odi) o positives (alegria). Hem de saber què ens està succeint i aprendre a identificar-les. És important manejar-les de tal forma que poguem conviure pacíficament amb els altres, i estar satisfets amb nosaltres mateixos.

Si aprenem a controlar una emoció hem desenvolupat la competència Emocional i Social.

Aquestes frases ens poden ajudar per controlar una situació:

"NOMÉS JO SOM EL RESPOSABLE DEL MEU HUMOR. M'enfad si jo vull"

"NO SÉ QUÈ FARÉ, PERÒ HO FARÉ DE FORMA TRANQUIL LA"

Pensa una situació en la que has experimentat una emoció i explica què passaria si te desbordàs la situació i no la poguessis controlar

Situació	Si te desborda ...
Alegria	
Admiració	
Enveja	
Por	

PER ESCOLTAR BÉ, ÉS MILLOR ...

NO

Interrompre canviar de tema **Criticar** **Ironitzar**
Aprovar/Desaprovar **Renyar**
Jutjar **Consolar**
Interrogar **Aconsellar**
Llevar importància **Ignorar**

...

SI

L'ESCOLTA

Per **ESCOLTAR bé** és necessari
oblidar-se d'un mateix i posar-se a
la pell de l'altra persona



PENSAMENT POSITIU

Una situació ens pot provocar emocions negatives. Si controlam
l'emoció podem canviar el nostre pensament i aconseguir un estat
emocional serè

**Per ser un bon mediador és important conèixer i saber controlar
les nostres emocions i les dels altres**

*Completa la següent graella. Escribeu un pensament positiu per una
situació negativa, que normalment generaria una emoció i un
pensament negatiu.*

Te poden servir alguns dels adjectius que trobaràs a la pàgina 16.

SITUACIÓ	EMOCIÓ (Com te sents)	PENSAMENT NEGATIU	PENSAMENT POSITIU
He suspès un examen que me sabia molt bé	desanimat	. El professor me té mania . No aprovaré mai	. Quasi he aprovat . El proper treuré una notarra
M'he barallat amb el meu millor amic			
Els meus pares no me deixen sortir amb els amics			
La cap d'estudis ens ha castigat sense esplai			

JOC: TABÚ DE LES EMOCIONS I DELS SENTIMENTS

Has d'explicar la paraula que t'ha tocat del llistat de la pàgina 16 fent una definició o explicant una situació en la que algú se pot sentir d'aquesta manera, sense dir la paraula, és tabú, és a dir, està prohibida. En darrer extrem pots dir un sinònim o fer mímica. Els companys l'han d'endivinar

LA MEDIACIÓ

És un procés estructurat de gestió de conflictes en què les persones enfrontades es reuneixen en presència del mediador o mediadora i, mitjançant el diàleg, busquen sortides al problema conjuntament.

La mediació té les següents característiques:

- És voluntària.
- És confidencial.
- Els protagonistes prenen les seves decisions de forma lliure i responsable.

ACTIVITATS

UN CAS PER MEDIAR

Un alumne ha pegat una pilotada a un altre. Aquest diu al professor que ha estat intencionadament i l'altre ho nega.

Grups de 5:

- Dos alumnes enfrontats
- Dos alumnes faran de mediadors
- Un farà d'observador

Després de la pràctica de la mediació, els observadors comentaran a la classe:

Com ha anat? Hi ha hagut acord?

Com s'han sentit els mediadors? I els alumnes enfrontats?

Quines dificultats heu trobat? ...

REFLEXIÓ

- Quins casos pensau, ens podem trobar al centre, que es poden resoldre mitjançant una MEDIACIÓ?
- I quins no se podrien resoldre amb una MEDIACIÓ?
- En una mediació, quins errors podríem cometre els mediadors?
- Quins moments poden ser difícils durant una mediació?

GUIÓ PER FER UNA MEDIACIÓ

1.- PRESENTACIÓ I REGLES

- Donar la benvinguda a les persones i fer les presentacions.
- Explicar que els mediadors no prenen partit, són imparcials
- Recordar: *"Estàs aquí voluntàriament. És així?"*
- Explicar les normes bàsiques:
 1. Respecte. Parlar sense ofendre.
 2. No interrompre. Parlar i escoltar per torns
 3. Col·laborar per trobar una solució bona per tots
- Preguntar a cada persona: *"Estàs d'acord amb aquestes normes?"*

2.- CONTA'M (parlar i escoltar l'un a l'altre, per torns)

- Dir: *"Per favor, explica'ns què va passar i com et vas sentir"*
- Escoltar activament: parafrasejar, clarificar, resumir i reformular. *"Dius que ..." "Si he entès bé ..."*
- Preguntar: *"Vols afegir-hi res més?"*

3.- QUÈ TENIM ENTRE MANS? (aclarir el problema, EMPATIA)

- Centrar-se en els interessos. Preguntar: *"Què necessites?, Què vols? Per què?"*.
- Escoltar activament: parafrasejar, clarificar, resumir i reformular.
- Preguntar: *"Què pensaries si et trobessis en el lloc de l'altra persona?"*
- Preguntar: *"Vols afegir-hi res més?"*

4.- PROPOSAM SOLUCIONS

- Explicar el funcionament de la "pluja d'idees" :
 1. Dir qualsevol idea que se t'ocorri.
 2. No jutjar ni discutir idees.
 3. Aportar el major nombre d'idees possible.
 4. Intentar pensar en idees originals.
- Dir: *"Ara pensau què podeu fer?, Han de ser idees que us poden anar bé als dos. GUANYAR-GUANYAR. Podeu pensar-ne alguna més?"*

5.- ACORDS

- Triar la idea/es que vagi bé als dos
- Demanar a les persones que facin un pla d'acció: Qui farà què, quan, on i com?
- Demanar a cadascú que resumeixi el pla.

6.- FINAL

- Els mediadors escriuen el resum de la mediació i els acords
- Els participants signen els acords
- Fixar data revisió
- Felicitar als participants per esforçar-se i resoldre el problema pacíficament.