

ENS CONEIXEM

A. Ordenau-vos en fila segons l'ordre alfabètic dels vostres noms.

.....

B. Troba el teu company o companya que... (Escriu-ne el 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/ssa
10. Tengui els cabells rossos
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 primera persona.

1. En Marc darrerament molesta (xerra, interromp...) a classe. Què li diu el professor o la professora?
2. La teva companya de taula et 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 et passa davant. Què li dius?
4. Tens un amic o una amiga que no t'escolta mai quan li xerres. Què li dius?
5. Tens un amic que sempre et passa a recollir tard i, per tant, arribau tard a l'institut. Què li dius?
6. Tens un company que no duu mai berenar i es 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. La teva germana sempre et duu la contrària i no vol ajudar-te a parar taula. Què li dius?
9. Tens un amic que no es renta gaire 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 una persona assertiva vol dir defensar els teus drets, expressar les teves opinions i fer suggeriments, sense ser agressiu o passiu, respectant els altres, però sobretot les teves pròpies necessitats.

MISSATGES EN PRIMERA PERSONA
Llenguatge positiu, no culpabilitzador

Quan (descripció objectiva de la situació)

Em sent (com m'afecta)

Perquè necessit

I et deman per favor

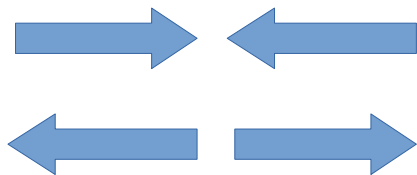
Les meves qualitats positives són

Què fan les persones mediadores?

- **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 et sembla que representa més bé 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 persones mediadores 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 heu d'avaluar la pràctica:

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

- *I quan escoltaves?*

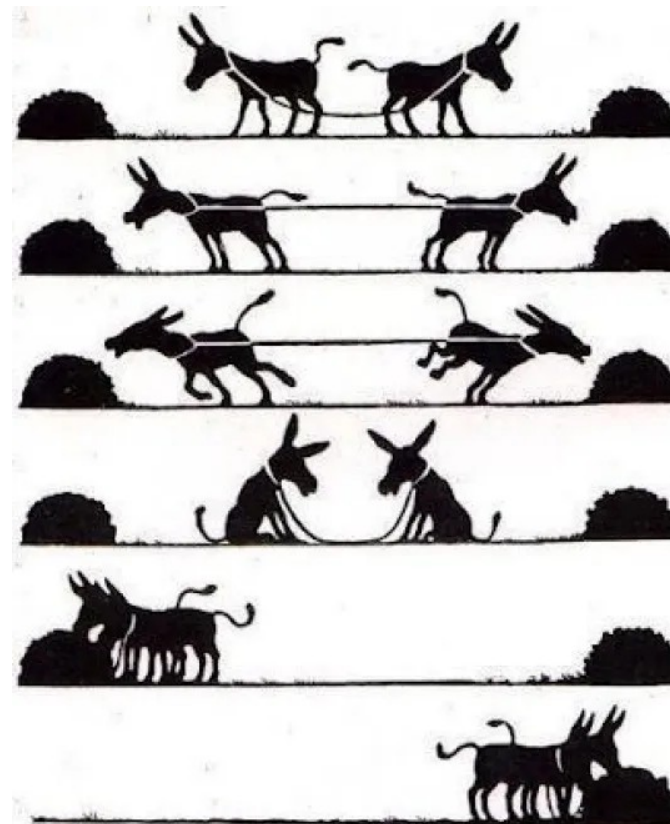
- *Quines han estat les dificultats més grosses?*

PRÀCTICA DE L'ESCOLTA EN GRAN GRUP

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

QUÈ HAS VIST EN ELS 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 un conflicte?

LES EMOCIONS

Poden ser negatives (odi) o positives (alegria). Hem de saber què ens passa i aprendre a identificar-les. És important gestionar-les de tal forma que puguem 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 TRANQUILLA."

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

| Situació | Si et desborda |
|-----------|----------------|
| Alegria | |
| Admiració | |
| Enveja | |
| Por | |

PER ESCOLTAR BÉ, ÉS MILLOR ...

NO

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

SÍ

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 graella següent. Escribeu un pensament positiu per a una situació negativa que normalment generaria una emoció i un pensament negatiu.

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

| SITUACIÓ | EMOCIÓ (com et sents) | PENSAMENT NEGATIU | PENSAMENT POSITIU |
|---|-----------------------|--|---|
| He suspès un examen que em sabia molt bé. | Desanimat. | El professor em té mania. No aprovaré mai. | Quasi he aprovat. Al proper trauré una notarra. |

M'he barallat amb el meu millor amic.

Els meus pares no em 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 qual algú es pot sentir d'aquesta manera, sense dir la paraula (és tabú, és a dir, està prohibida). En darrer extrem pots dir-ne un sinònim o fer mímica. Els companys l'han d'endevinar.

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, cerquen sortides al problema conjuntament.

La mediació té les característiques següents:

- És voluntària.
- És confidencial.
- Les persones 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/dues alumnes enfrontats/des
- Dos/dues alumnes faran de persones mediadors
- Una persona farà d'observadora

Després de la pràctica de la mediació, les persones observadores comentaran a la classe:

Com ha anat? Hi ha hagut acord?

Com s'han sentit les persones mediadores? I els/les alumnes enfrontats/des?

Quines dificultats heu trobat? ...

REFLEXIÓ

- Quins casos pensau que ens podem trobar al centre que es poden resoldre mitjançant una mediació?
- I quins no es 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 les persones mediadores no prenen partit, són **imparcials**.
- Recordar: *Ets aquí voluntàriament. És així? El que parlem aquí és confidencial.*
- 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 a tothom.
- *El que es digui aquí serà **confidencial**.*
- Demanar a cada persona: **Estàs d'acord amb aquestes normes?**

2. CONTA'M (parlar i escoltar l'un/a a l'altre/a, 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 ho he entès bé...*
- Preguntar: **Vols afegir-hi res més?**

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

- Centrar-se en els interessos. Demanar: **Què necessites?, Què vols? Per què?**
- Escoltar activament: parafrasejar, clarificar, resumir i reformular.
- Preguntar: *Què pensaries si et trobassis 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 a tots dos. **GUANYAR-GUANYAR**. Podeu pensar-ne alguna més?*

5. ACORDS

- Triar la idea o idees que us vagin bé a tots 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

- Les persones mediadores escriuen el resum de la mediació i els acords.
- Les persones participants signen els acords.
- Fixar una data de revisió.
- Felicitar les persones participants per esforçar-se i resoldre el problema pacíficament.