

#aquiproubullying

Mòduls de formació per a famílies

Competències socioemocionals

Sensibilització
Dossier per a les famílies



Índex de la formació del programa

Mòduls de formació per a les famílies	
Aproximació al concepte d'assetjament i ciberassetjament	Sensibilització
Competències socioemocionals	Sensibilització
	Aprofundiment
Gestió positiva dels conflictes	Sensibilització
	Aprofundiment
Com detectar i aturar l'assetjament	Aprofundiment
Ús segur i responsable de les xarxes	Sensibilització
Com detectar i aturar el ciberassetjament	Aprofundiment

Activitats didàctiques per a l'alumnat	
Aproximació al concepte d'assetjament i ciberassetjament	Primària
	Secundària
Competències socioemocionals	Primària
	Secundària
Gestió positiva dels conflictes	Primària
	Secundària
Com detectar i aturar l'assetjament	Primària
	Secundària
Ús segur i responsable de les xarxes	Primària
	Secundària
Com detectar i aturar el ciberassetjament	Primària
	Secundària

<p>Competències socioemocionals Sessió 1: Sensibilització</p> <p><i>Aquest mòdul formatiu està integrat en el programa d'innovació educativa #aquiproubullying que impulsa el Departament d'Ensenyament per prevenir, detectar i intervenir enfront l'assetjament i el ciberassetjament entre iguals des dels centres educatius i en col·laboració amb les famílies.</i></p>		<p>90 minuts</p>
<p>Introducció</p> <p>Ser capaços de conèixer i gestionar les pròpies emocions i reconèixer les dels altres incideix directament en la socialització. És important conèixer aquelles habilitats i capacitats que puguin ajudar els fills a gestionar les seves emocions de manera positiva i actuïn de forma adequada defensant els propis posicionaments des del respecte i el coneixement de l'altre. Aquestes habilitats i capacitats ajudaran a evitar que els fills puguin ser vulnerables a patir assetjament, permetin aquest tipus d'actuacions o tinguin conductes agressives o assetjadores.</p>	<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilitzar les famílies sobre la importància de l'autoconeixement de les emocions. • Sensibilitzar les famílies sobre la importància de l'educació socioemocional en la prevenció, identificació i actuació davant les situacions d'assetjament. • Conèixer conceptes, capacitats i habilitats relacionats amb les competències socioemocionals que ens permeten relacionar-nos de manera positiva amb els altres. • Facilitar l'intercanvi d'experiències i l'aprenentatge entre iguals. 	
<p>Índex d'activitats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 1: Sé com em sento? Les icones de les emocions • Activitat 2: L'educació socioemocional • Activitat 3: Canvia el xip • Activitat 4: Enquesta d'autoconeixement • Activitat 5: Què m'emporto de la sessió? 	<p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emoció: Reacció immediata que tenim davant una situació. • Sentiment: Estat d'ànim de llarga durada fruit d'una o varies emocions. • Empatia: capacitat de posar-se en la pell dels altres i reaccionar de manera positiva. • Escolta activa: escoltar tenint en compte el que ens diuen més que no el que pensem sobre el que ens diuen. • Competències emocionals: habilitats necessàries per comprendre, expressar i regular de manera apropiada les nostres emocions i sentiments i els dels altres. 	
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educació emocional En aquest vídeo un expert dona orientacions a les famílies per promoure l'educació emocional en els fills. 		

Activitat 1

Sé com em sento?

15 minuts

1.1. Com acabaries aquestes frases?

Us presentem un recull de frases relacionades amb diferents situacions personals o familiars que ens provoquen uns sentiments o emocions determinades.

Trieu tres o quatre i, de manera individual i en silenci, completeu les frases amb paraules, frases o amb una emoticona (podeu fer servir les que us mostrem o d'altres).

Com em sento quan...

1. Alguna cosa no em surt com jo vull...
2. M'assabento per una altra persona d'alguna cosa sobre els meus fills...
3. Acabo una feina que m'ha suposat molt d'esforç...
4. No aconsegueixo que el meu fill faci el que li demano...
5. Em quedo tancat a l'ascensor amb alguna persona que no parla...
6. Algú somriu per un comentari que faig...
7. M'adono que he estat injust/a amb els fills...
8. Algú que és amb mi plora i no sé com consolar-lo...
9. Veig una injustícia i no puc intervenir...
10. És el meu aniversari i els meus fills no m'han felicitat...



1.2 Reflexionem

A continuació us plantejarem diverses preguntes per reflexionar i facilitar la posada en comú.

- Us ha costat posar nom a les emocions?
- Què us ha costat més: posar nom o posar una emoticona?
- Creieu que és important identificar les emocions per a la prevenció de l'assetjament?

Comproveu amb algú altre del grup si heu coincidit molt o poc en les vostres respostes.

Activitat 2

L'educació socioemocional

30 minuts

A partir del visionat del vídeo, us demanem respondre unes qüestions per treballar els competències relacionades amb [l'educació socioemocional](#). Us proposem fer aquesta activitat en petit grup (dues o tres persones). Cada grup ha de respondre **només a una de les preguntes** que es presenten a continuació i, posteriorment, es farà la posada en comú.



1. Com influeixen les emocions a l'hora de prendre decisions?	
2. Per què és important crear i mantenir vincles d'afecte amb els fills?	
3. L'escolta activa, cal sempre?	
4. El fracàs pot ser un instrument d'aprenentatge? Per què?	
5. Per què els pares han d'ensenyar als fills a comportar-se correctament en societat?	
6. Una persona amb habilitats socials pot patir assetjament?	

Activitat 3

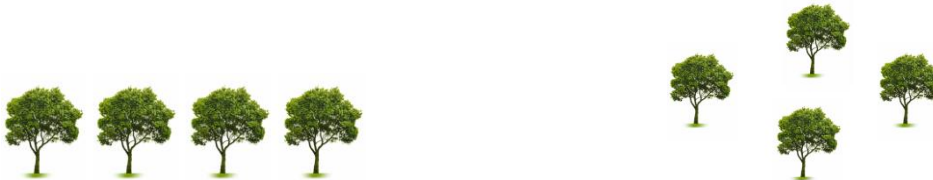
Canvia el xip

20 minuts

Activitat 3.1

Un jardiner ha de plantar quatre arbres mantenint la mateixa distància entre ells. Podem ajudar-lo a resoldre aquest problema?

Aquestes imatges ofereixen pistes per resoldre el problema.



AIXÒ NO TÉ SOLUCIÓ????????????????

LA SOLUCIÓ NOMÉS LA TROBAREM SI CANVIEM LA PERSPECTIVA.

Activitat 3.2

Penseu en alguna situació de conflicte en la que us hàgiu trobat amb una gran càrrega emocional i en la que us hagi calgut utilitzar aquesta estratègia de canviar de perspectiva per poder solucionar-lo.

Activitat 4

Enquesta d'autoconeixement

15 minuts

Feu l'enquesta d'autoconeixement de manera individual. Un cop l'ha finalitzada, calculeu l'equivalent numèric de les respostes (1 (mai) / 2 (de vegades) / 3 (sovint) / 4 (sempre)) i llegiu el retorn dels resultats amb les recomanacions sobre les vostres actuacions. També la podeu fer online des de qualsevol ordinador amb connexió a internet. En aquest cas, rebreu una valoració per a cada pregunta.

Enquesta educació socioemocional

“Aquesta enquesta pretén ajudar-vos, com a pares i mares, a valorar el vostre nivell d'implicació en l'educació socioemocional dels vostres fills. Sumeu els punts de cada resposta i obtindreu una valoració, atenent els resultats, que us indicarà els punts forts de les vostres actuacions com a educadors i educadores i aquells altres aspectes que podríeu millorar”.

1. Sou afectuosos amb els vostres fills?
2. Manteniu una actitud serena davant dels vostres fills?
3. Parleu amb ells sobre els seus sentiments?
4. Els escolteu amb tota la vostra atenció quan parlen dels seus sentiments?
5. Parleu amb els vostres fills dels seus problemes sense jutjar-los?
6. Intenteu posar-vos en el seu lloc quan us expliquen els seus problemes?
7. Els ajudeu a posar nom a les emocions que senten?
8. Reflexioneu amb ells sobre com se senten després de viure una emoció forta i com els afecta en el seu comportament posterior? Parleu de manera natural de les vostres emocions i sentiments amb els vostres fills?
9. Els ensenyeu, des de ben petits, comportaments bàsics de relació amb els altres, com ara donar les gràcies, demanar per favor, saber disculpar-se, fer compliments...?
10. Els feu entendre que cal que es posin en el lloc de l'altre per entendre què sent?
11. Feu que aprenguin a ajudar els altres sense esperar cap recompensa?
12. Els ajudeu a responsabilitzar-se de les decisions que prenen?
13. Els feu reflexionar sobre com s'han sentit davant de diferents situacions externes a ells, tant reals com fictícies?
14. Els ensenyeu a saber defensar les seves idees, tot respectant les dels altres?
15. Els animeu a fer activitats creatives diverses?
16. Els feu reflexionar sobre com actuen en la seva vida diària? Organitzeu activitats en família que permetin compartir emocions i sentiments?

1 (mai)

2 (de vegades)

3 (sovint)

4 (sempre)

Resultats enquesta Educació socioemocional



Entre 16 i 32 punts

Caldria que tinguéssiu una actitud més serena i us mostréssiu més afectuosos i atents quan els vostres fills us expliquen els seus problemes. D'aquesta manera els educareu emocionalment, ensenyant-los a posar nom al que senten, a expressar els seus sentiments i a reflexionar sobre com actuen en la vida diària; així els ajudareu també a ser responsables, a assumir les conseqüències dels seus actes i a poder superar les adversitats. Caldria també que els ajudéssiu a saber posar-se en el lloc dels altres per entendre el que senten i a tenir una actitud respectuosa envers ells, sabent defensar les pròpies idees i alhora respectant les dels altres.



Entre 33 i 64 punts

Amb la vostra actitud serena, afectuosa i d'escolta atenta quan us expliquen els seus problemes, esteu educant emocionalment els vostres fills, ensenyant-los a posar nom al que senten, a expressar els seus sentiments i a reflexionar sobre com actuen en la vida diària; així els ajudeu també a ser responsables, a assumir les conseqüències dels seus actes i a poder superar les adversitats. De la mateixa manera, amb el vostre ajut aprenen a posar-se en el lloc dels altres per entendre el que senten i a tenir una actitud respectuosa envers ells, sabent defensar les pròpies idees i alhora respectant les dels altres.

- [Enquesta educació socioemocional](#)

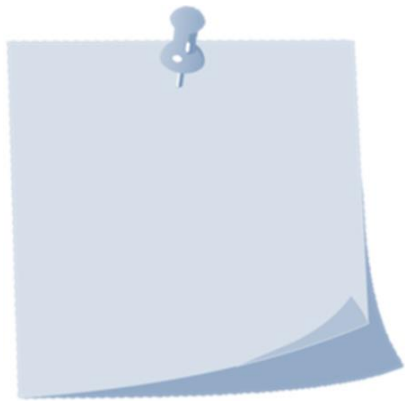
Activitat 5

Què m'emporto de la sessió

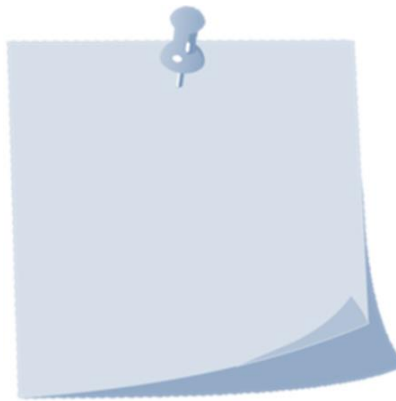
10 minuts

Com a cloenda de la sessió, us demanem que ompliu els paperets en forma de "post-it" que teniu a continuació. Escriviu una frase que sigui la conclusió amb la que marxeu i un propòsit en relació als vostres fills. Finalment, si voleu, compartiu-la amb els altres participants.

QUÈ M'EMPORTO DE LA SESSIÓ



**QUÈ VOLDRIA TREBALLAR SOBRE AQUEST
TEMA AMB ELS MEUS FILLS**



Idees clau

- Una emoció és una reacció que sorgeix de manera espontània i automàtica davant d'alguns fets, imatges... i que sovint va acompanyada de reaccions corporals com el canvi de l'expressió facial, suor...
- No hi ha emocions bones ni dolentes; totes són útils i necessàries, ja que tenen la seva funció i aporten informació valuosa sobre un mateix. El que és important és saber-les gestionar.
- Els sentiments són estats d'ànim de llarga durada fruit d'una o varies emocions. Sovint els sentiments negatius són el resultat d'unes emocions mal gestionades.
- És necessari educar els nens i els joves a ser conscients que les emocions i sentiments també intervenen en les relacions personals i socials. Si saben reconèixer les pròpies emocions i sentiments i aprenen a anomenar-los podran identificar més fàcilment els seus i els dels altres i establir relacions positives amb ells.
- És important desenvolupar les competències socioemocionals dels fills (reconèixer les emocions i sentiments, propis i dels altres, gestionar-los de forma positiva per tal de prendre decisions encertades, exercitar l'escolta activa, l'empatia, assertivitat i el respecte a les normes. ...).

Altres recursos

- [Educació socioemocional](#) En aquest apartat del web Família i Escola del Departament d'Ensenyament podeu consultar informació sobre com promoure l'educació emocional en els fills.
- [Petits recordatoris per grans beneficis](#) Aquest article reflexiona sobre la importància de la comunicació a l'hora d'expressar les emocions i com podem ajudar els fills a expressar-les.
- [Com aprendre a gestionar les emocions](#) En aquest article podeu trobar una reflexió sobre la intel·ligència emocional i unes orientacions per ajudar els fills a reconèixer, acceptar i canalitzar les emocions que senten.

Mòdul de formació per a famílies	Nivell	Dossier per a les famílies
Competències socioemocionals	Sensibilització	Pàgina 9

Aquesta activitat didàctica ha estat elaborada per la Direcció General d'Atenció a la Família i Comunitat Educativa del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya disponible sota la llicència Creative Commons BY-NC-SA.

