

#aquiproubullying

Mòduls de formació per a famílies

Competències socioemocionals

Aprofundiment
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 2: Aprofundiment</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 d'identificar i gestionar les pròpies emocions i les dels altres ens permetrà tenir una conducta assertiva; defensar els nostres posicionaments, i ser capaços de posar-nos en el lloc de l'altre. El rol de les famílies és clau per ajudar els fills, mitjançant el modelatge i l'acció educativa, a desenvolupar aquestes habilitats, actituds i competències i contribuir, així, a evitar que puguin ser vulnerables a patir assetjament, el permetin o mostrin conductes agressives o assetjadores.</p>	<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar eines a les famílies per tal que puguin ajudar els seus fills a gestionar les emocions i a relacionar-se positivament. • Emfatitzar la connexió entre les competències socioemocionals i la prevenció de l'assetjament. • Afavorir l'intercanvi d'experiències i l'aprenentatge entre iguals. 	
<p>Índex d'activitats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 1: Enllacem amb la sessió anterior. • Activitat 2: Som models de conducta. • Activitat 3: Per què cal educar les emocions? • Activitat 4: Com podem ajudar el nostres fills a gestionar les emocions? • Activitat 5: Què m'emporto de la formació? 	<p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assertivitat: Capacitat d'expressar els sentiments, les emocions i defensar els posicionaments propis sense demostrar conductes agressives o manipuladores i alhora respectar les emocions i els posicionaments dels altres. • Agressivitat: reacció violenta davant uns fets o unes emocions. • Passivitat: manca de reacció davant uns fets o unes emocions. • Gestió de les emocions: saber detectar, comunicar i canalitzar les emocions i trobar maneres d'actuar davant d'aquestes. • Assetjament: qualsevol forma de maltractament psicològic, verbal o físic cap a una altra persona que es produeix de forma intencionada, reiterada i prolongada al llarg del temps. 	
<p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaleras. En aquest anunci es mostra una situació fictícia relacionada amb la sobreprotecció dels fills. • Les seves emocions, els seus sentiments. Famílies i escola En aquest vídeo es reflexiona sobre la importància d'educar els fills perquè sàpiguen identificar, expressar i gestionar les emocions. 		

Mòdul de formació per a famílies	Nivell	Dossier per a les famílies
Competències socioemocionals	Aprofundiment	Pàgina 2

Activitat 1

Enllacem amb la sessió anterior

10 minuts

Fem memòria de les valoracions i idees que vam fer al final de la sessió anterior: “Què m'emporto” i “Què vull treballar sobre aquest tema amb els meus fills”. Voleu afegir alguna cosa? Voleu compartir alguna actuació que heu posat en pràctica?

Els meus apunts

Activitat 2

Som models de conducta

15 minuts

Us proposem veure aquest vídeo anomenat [Escaleras](#) que mostra, en to exagerat, les conseqüències de sobreprotegir els fills. Contesteu individualment les preguntes que us presentem per tal de fer una reflexió sobre el que heu vist. Animeu-vos a compartir-les amb el grup.



1. Quin missatge creieu que ens dóna aquest vídeo?	
2. Algú recorda alguna por que va "heretar" de la seva família? (com ara, por a la foscor, als gossos, a nedar a un riu....)	
3. Fins a quin punt creieu que sobreprotegir els fills els fa més indefensos davant dels problemes?	
4. Creieu que sobreprotegir els fills els fa més vulnerables davant les situacions d'assetjament?	
5. Us atreviu a posar un títol en clau positiva per aquest vídeo?	

Activitat 3

Per què cal educar les emocions?

30 minuts

Us presentem un extracte del vídeo "[Les seves emocions, els seus sentiments. Famílies i escola](#)" inclòs en el programa "**Pares, fills i escola**" de XipTV . Aquest fragment destaca la importància d'educar i gestionar les emocions dels fills. Després de veure'l us demanem que feu 4 grups i que en cada grup es respongui només una d'aquestes preguntes. Una persona de cada grup pot prendre notes per a fer la posada en comú.



<p>1.Per què creieu que els pares hem de vetllar pel benestar socioemocional dels fills?</p>	
<p>2. Doneu la mateixa importància a l'aprenentatge socioemocional que als aprenentatges escolars dels fills?</p>	
<p>3.Com podem ajudar al benestar socioemocional dels nostres fills?</p>	
<p>4.De vegades les famílies necessitem orientació per ajudar els nostres fills a gestionar les emocions, a on o a qui ens podríem adreçar?</p>	

Activitat 4

Com podem ajudar els nostres fills a gestionar les emocions?

25 minuts

Recordeu que per ajudar els fills a gestionar les seves emocions, hauríem de seguir aquestes passes: ajudar-lo

- a identificar l'emoció que sent
- a ser capaç de comunicar-la
- a ser conscient de la seva reacció davant l'emoció (agressiva, assertiva o passiva)
- a mostrar empatia per tal de poder actuar de manera positiva / assertiva.

Veiem un exemple:

La Laura s'ha posat la samarreta de la seva germana Olga sense demanar-li permís. Un parell de dies després, l'Olga busca la samarreta per posar-se-la i la troba al cistell de la roba bruta.

Possibles emocions que sent l'Olga:

- **Ràbia**
- **Indignació**
- **Indefensió**
- **Impotència**

Possibles reaccions que té l'Olga segons les seves emocions:

Agressiva	Li agafa una samarreta de la Laura, li embruta i li deixa a terra. Es posa a cridar, insulta la germana, Es queixa als pares que sempre li fa el mateix i no li diuen res.....
Passiva	L' Olga diu en veu alta "no hi ha res a fer!" Va a l'habitació i es posa una altra samarreta.
Assertiva	L'Olga va a la seva habitació, es posa una altra samarreta i li diu a la mare que quan vegi la Laura li dirà que li demani permís per posar-se la seva roba i que si acorden compartir la roba, necessitaran posar unes normes per evitar conflictes.
Assertiva des de l'empatia. L'Olga intenta entendre per què la Laura li pren la roba	l'Olga li diu a la mare: "No és la primera vegada que la Laura ho fa. Per què no es posa les seves samarretes si són tan maques o més que les meves? No entenc per què li dóna més valor al que no té que al que té. Li diré d'anar juntes a comprar-nos roba i l'aconsellaré sobre el que millor li queda"

Imaginem el diàleg que podríem tenir amb l'Olga; comença la conversa el pare o mare.

- Un altre cop s'ha posat la Laura la teva samarreta, oi?
- **Sí, és una estúpida, sempre fa igual!** o **Bah! m'és igual. No passa res! m'agafa una altra.**
- **I tu, com et sents quan ella et fa això?**

- *És una borde i una envejosa. Ho fa per fotre'm! Em fa una ràbia que.... !!! o Mira, mama/papa, no hi ha res a fer, la Laura és així i no canviarà. Tinc una impotència que... És igual el que li digui.*
- I ja t'agrada com et sents?
- *No, però que vols que hi faci?*
- Olga, segur que hi ha una manera de que no et sentis així, vull dir...amb ràbia / impotència. Va, pensa que hi pots fer!
- *Ni idea! Digues'm-ho tu!*
- Dona! Si sempre us esteu canviant la roba, potser hauríeu d'acordar unes normes per no tenir conflictes. Parla amb ella quan vingui i aclariu la situació. Segur que us hi aclariu!
- *És que no m'escolta !!!!*
- I si parles amb ella quan estiguem sopant? Jo us puc ajudar a posar-vos d'acord. Dona! posa't a la seva pell!!!! Has pensat per què ho fa això de posar-se les teves samarretes? Li has preguntat per què ho fa? Potser és que li agrada la teva roba heavy i vol impressionar algun xicot.
- *Val, mama/papa! Gràcies! Quan vingui parlo amb ella. La veritat és que la meva roba heavy mola molt.*

Tenint en compte l'exemple que hem vist, ara us plantejem unes situacions en les que haureu d'ajudar els vostres fills a gestionar les seves emocions de manera positiva.

Us demanem que feu parelles amb altres participants. Trieu **una** de les situacions que us proposem i que serà el punt de partida per a la representació de la conversa que tindreu. Un de vosaltres farà de pare o mare i l'altre farà de fill/a.

Situació 1	Situació 2
El Joan té 10 anys i està fent uns deures a la taula de la cuina. El seu germà petit està berenant al seu costat i, sense voler, li dóna un cop al got de llet que cau i mulla el quadern del Joan. El Joan s'enfada molt, insulta el seu germà i crida el pare.	La Sara té 12 anys i és molt bona esportista. Fa atletisme i ha guanyat una medalla en una competició. Porta la medalla penjada al coll tot el diumenge i la seva germana gran, la Carla que té 15 anys, li agafa la medalla, la llença a les escombraries i es posa a riure. La Sara es posa a plorar, agafa la medalla de les escombraries, i es tanca a la seva habitació.
Situació 3	Situació 4
El Pep té 14 anys. Ha portat dos amics a casa per fer junts un treball de l'institut. Un amic li ha agafat el mòbil i ha enviat missatges insultants a una noia de classe. El Pep li ha demanat el mòbil varies vegades però no li vol tornar. Surt de la seva habitació i ens ho ve a dir als pares	Ens truca la mare de la Sònia i ens diu que el nostre fill Carles ha posat whatsapps plens d'insults a una noia de classe (amiga de la Sònia) que està patint bullying. Sembla ser que no és la primera vegada que el Carles ho fa. Quan arriba a casa li parlem del la trucada i ens diu que tot és veritat però que si no ho fa,

que estem al menjador.

els altres nois li faran a ell. Es posa a plorar desconsoladament.

Aquestes frases us poden ser útils per a afavorir la comunicació:

- Pensa com et sents / Explica'm com et sents / T'agrada com et sents?
- Què podries fer per no sentir-te així?
- Per què creus que et sents així?
- Pensa en el que has fet
- Pensa com has reaccionat
- Per què creus que has actuat d'aquesta manera?
- Creus que has reaccionat bé?
- Creus que la teva actuació / reacció ha estat encertada?
- Has intentat posar-te en la pell de l'altra persona?
-

Els meus apunts:

Les emocions del Joan

.....

.....

Les emocions de la Sara

.....

.....

La reacció del Joan ha estat:
 agressiva / passiva / assertiva

La reacció de la Sara ha estat:
 agressiva / passiva / assertiva

Les emocions del Pep

.....

.....

Les emocions del Carles

.....

.....

La reacció del Joan ha estat:
 agressiva / passiva / assertiva

La reacció de la Sara ha estat:
 agressiva / passiva / assertiva

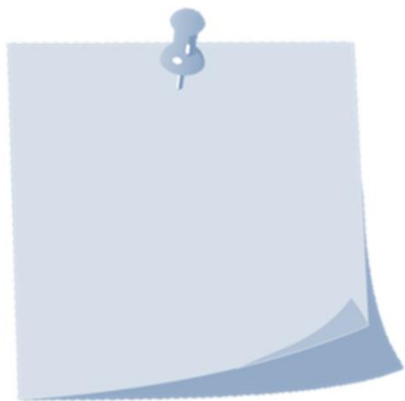
Activitat 5

Què m'emporto de la sessió

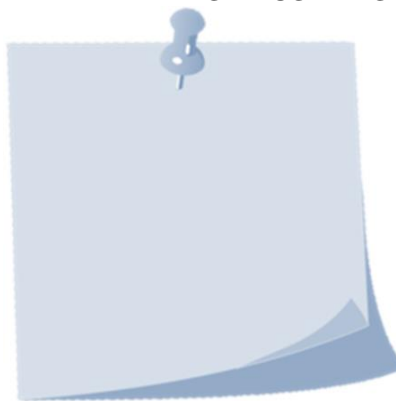
10 minuts

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

- Cal evitar la sobreprotecció ja que aquesta impedeix l'autonomia dels fills; no els permet aprendre de les seves errades, de l'entorn, a decidir el que cal fer, ni a tenir control sobre aspectes de la pròpia vida. També els pot generar manca de seguretat a l'hora de relacionar-se amb altres persones.
- Els pares transmetem valors, actituds i creences als fills i som models de conducta per a ells. Parlar de les nostres emocions amb els fills establirà uns vincles afectius que ens ajudaran a acompanyar-los en els seu procés maduratiu. Assegurem-nos d'afavorir la comunicació, l'escolta activa i l'actuació assertiva per a poder ajudar els fills a gestionar les seves emocions.
- Les habilitats socioemocionals són molt importants en el dia a dia i estan lligades al benestar i a la felicitat. La manca d'aquestes habilitats pot fer els nostres fills més vulnerables a l'hora d'enfrontar-se a situacions d'assetjament.

Hem de tenir en compte quins elements intervenen en la **gestió positiva de les emocions**:

- Consciència emocional:
 - Autoconeixement: identificació d'emocions i sentiments davant un fet. **"Sé com em sento"**
 - Reconeixement de les emocions dels altres. **"Penso com es poden sentir els altres"**
 - Anàlisi de la reacció davant les emocions i els pensaments (des de l'agressivitat / l'assertivitat / la passivitat) **"Analitzo com he reaccionat"**
- Expressió de les emocions, habilitat per comunicar les emocions i els sentiments. **"Sóc capaç d'explicar com em sento"**
- Posicionament davant les emocions (pensament alternatiu) **"Penso en les alternatives que tinc"**
- Comportament assertiu des de l'empatia **"Penso què és el millor que puc fer per mi i pels altres. Sóc capaç d'ajudar i de demanar ajuda"**

Relació entre l'educació socioemocional i la prevenció, identificació i actuació davant les situacions d'assetjament. **"Tinc les habilitats socioemocionals necessàries per saber actuar davant les situacions d'assetjament"**

Altres recursos

- [Educació socioemocional](#) En aquest apartat del web trobareu orientacions i recursos addicionals per desenvolupar l'educació socioemocional en els fills.
- [Educar las emociones](#) En aquest article diversos experts insisteixen en la importància de l'equilibri emocional en fills i pares per a poder ser feliços.
- [Educant dins i fora de l'aula](#). En aquest web trobareu orientacions pràctiques per a gestionar les emocions amb els vostres fills.
- [Sensibilitat i caràcter emocional](#) En el butlletí de la FAPAES trobareu informacions i un vídeo sobre les Persones Altament Sensibles i la seva manera de veure i percebre el món

Mòdul de formació per a famílies	Nivell	Dossier per a les famílies
Competències socioemocionals	Aprofundiment	Pàgina 10

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.



Mòdul de formació per a famílies	Nivell	Dossier per a les famílies
Competències socioemocionals	Aprofundiment	Pàgina 11