

#aquiproubullying

Activitats didàctiques per a l'alumnat

Competències socioemocionals

Educació Primària
Dossier per a l'alumnat



Índex de la formació del programa

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

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

Competències socioemocionals <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>		60 minuts
<p>Introducció</p> <p>L'educació socioemocional ens ha de proporcionar eines per avançar en el coneixement propi i dels altres i per millorar la manera com ens relacionem. Cal que els alumnes aprenguin a desenvolupar les habilitats, actituds i competències socioemocionals per saber gestionar de manera positiva les seves emocions i les dels altres i actuïn des de l'empatia i l'assertivitat.</p> <p>Tanmateix, treballar l'educació socioemocional a l'entorn escolar ha d'oferir eines als alumnes per evitar que 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 els alumnes sobre la importància de l'educació socioemocional. ● Conèixer conceptes relacionats amb l'educació socioemocional. ● Facilitar eines als alumnes per tal que puguin gestionar les emocions i aprenguin a relacionar-se de manera positiva amb ells mateixos i amb els altres. ● Emfasitzar la connexió entre les competències socioemocionals i la prevenció de l'assetjament i la millora de la convivència. 	
<p>Índex d'activitats</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activitat 1: Posem nom a les emocions ● Activitat 2: La darrera vegada ● Activitat 3: La propera vegada 	<p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Emoció: Reacció immediata i involuntària que tenim davant una situació. ● Sentiment: Estat d'ànim de llarga durada fruit d'una o diverses emocions i de la manera de gestionar-les. ● Empatia: Capacitat de percebre, predir i identificar-se amb els sentiments dels altres i actuar amb sensibilitat per aquesta comprensió. ● Competències socioemocionals: Habilitats necessàries per comprendre, expressar i regular de manera apropiada les nostres emocions i sentiments i els dels altres per relacionar-nos de manera positiva. ● Assertivitat: Capacitat d'expressar els sentiments i les emocions i de defensar els posicionaments propis sense mostrar conductes agressives o manipuladores i alhora respectant els drets de les altres persones. 	

Activitat 1

Posem nom a les emocions

10 minuts

Totes les paraules que tens en el requadre són noms d'emocions. Subratlla les que coneixes (les que saps què volen dir).

alegria, decepció, ràbia, ira, vergonya, satisfacció, orgull, por, bloqueig, fàstic, impotència, tristesa, gelosia, inquietud, neguit, nerviosisme, il·lusió, interès, afecte, tranquil·litat, compassió, pena, tendresa, irritació, tensió, felicitat, alleujament, confusió, soledat, avorriment, entusiasme, frustració, admiració, desig, enveja, satisfacció, plaer, agraïment ...

Quantes de les trenta-nou has subratllat?

Ara, escull, de les emocions del quadre anterior, cinc agradables i cinc desagradables i escriu-les a la columna corresponent.

Escriu cinc emocions agradables	Escriu cinc emocions desagradables

Per acabar, compartireu les vostres emocions amb el grup gran. Cadascú de vosaltres dirà una emoció agradable i una de desagradable. El mestre les apuntarà a la pissarra.

Es repeteixen les emocions?

Quines són les dues que més es repeteixen

Activitat 2

La darrera vegada

30 minuts

A l'activitat 1 hem repassat com es diuen moltes de les nostres emocions. Ara anem a pensar en situacions o fets en què hem sentit aquestes emocions a l'escola. Us proposem vuit situacions, cada una en una capsa diferent. Seguiu aquestes instruccions per poder fer aquesta activitat.

2.1. Per començar, **llegiu** la primera frase de cada capsa entre la 1 i la 6 i **escolliu una** d'aquestes per completar.

2.2. Completeu la capsa que heu triat.

2.3. Ompliu ara les capses **7 i 8**. En total omplireu **TRES** capses.

2.4. Ara feu parelles. Per torns, **us expliqueu** el que cadascun de vosaltres heu posat en una de les capses, la que vulgueu. **Preneu nota** del que us ha explicat el vostre company i **feu un petit guió** per explicar-ho al grup, sense llegir-ho. (Teniu un espai per al guió del final de l'activitat).



Capsa 1

Recorda quina va ser la darrera vegada que a l'escola et vas **enfadar amb algú** i contesta aquestes preguntes:

Amb qui va ser?	
Per què et vas enfadar?	
Què vas sentir?	
Li vas dir, a algú, com et senties?	
Què li vas dir?	
Què va passar després?	



Capsa 2

Quan va ser la darrera vegada que et van dir alguna cosa que et va fer sentir bé a l'escola?

Qui va ser?	
Què vas sentir?	
Li vas dir, a algú, com et senties?	
Què li vas dir?	
Què va passar després?	



Capsa 3

Recorda quina va ser la darrera vegada que a l'escola **vas fer sentir malament algú** i contesta aquestes preguntes:

Què vas fer?	
A qui ho vas fer?	
Per què ho vas fer?	
Què vas sentir?	
Li vas dir, a algú, com et senties?	
Què li vas dir?	
Què va passar després?	



Capsa 4

Quan va ser la darrera vegada que **tu vas dir alguna cosa positiva** a algun company?

A qui va ser?	
Què li vas dir	
Què vas sentir?	
Com va reaccionar el teu company?	



Capsa 5

Quan va ser la darrera vegada que **vas demanar ajuda a l'escola?**

Què vas demanar?	
Què vas sentir?	
A qui ho vas demanar?	
Com va reaccionar?	



Capsa 6

Quan va ser la darrera vegada que **et van demanar ajuda a l'escola?**

Què et van demanar?	
Què vas sentir?	
Qui t'ho va demanar?	
Com vas reaccionar?	



Capsa 7

Recorda quina va ser la darrera vegada que algú **et va fer sentir malament** a l'escola i contesta aquestes preguntes:

Qui va ser?	
Què et va fer?	
Creus que tenia algun motiu per fer ho?	
Què vas sentir?	
Li vas dir, a algú, com et senties?	
Què li vas dir?	
Què va passar després?	



Capsa 8

Quan va ser la darrera vegada que **vas tenir por a l'escola?**

Què et va espantar?	
Què vas sentir?	
Li vas dir, a algú, com et senties?	
Què li vas dir?	
Què vas fer?	
Què va passar després?	

En aquest espai **fes l'esborrany** del que t'ha explicat el teu company per **compartir-ho** amb el grup.

Activitat 3

La propera vegada que...

20 minuts

Potser, les respostes que donem en determinades situacions no són les més adequades perquè potser no pensem gaire i ens precipitem o bé hi estem afectats emocionalment (tristos, enfadats, eufòrics...).

Per poder gestionar bé les nostres emocions i donar respostes idònies hem de:

1. prendre consciència de com em sento,
2. prendre consciència de com se senten els altres,
3. defensar el que sento i penso,
4. respectar el que senten i pensen els altres,
5. utilitzar el pensament alternatiu per cercar diferents solucions possibles entre les quals podré triar la més adient, és a dir, la més assertiva.

Recordeu la pregunta "Què va passar després?" de les vostres capsas 1, 3 i 7?

En parelles cercareu dues respostes alternatives per a un exemple de cada situació.



Capsa 1

Recorda quina va ser la darrera vegada que a l'escola et vas **enfadat amb algú**.

La propera vegada que ens enfadem amb algú (exemple) **podem dir**: "No m'ha agradat que passessis de mi a l'hora del pati", "li demanaré que parlem per tal d'aclarir què ha passat", "si vols després en parlem".

La propera vegada que ens enfadem amb algú

.....

.....



Capsa 3

Recorda quina va ser la darrera vegada que a l'escola **vas fer sentir malament algú**.

La propera vegada que fem sentir malament algú

.....

.....

La propera vegada que fem sentir malament algú.....

.....

.....

Idees clau:

- Aprendre a gestionar les emocions de manera positiva ens ajudarà a saber conviure i permetrà que ens relacionem bé amb nosaltres mateixos i amb els altres.
- És important practicar el pensament alternatiu i actuar amb empatia i assertivitat per poder donar bones respostes en cada situació.
- Desenvolupar les habilitats socioemocionals facilitarà les relacions, la col·laboració, la resolució positiva dels conflictes i promourà canvis positius en el nostre entorn.

Altres recursos

- [Xtec. Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya](#) En aquest web del Departament d'Ensenyament, podreu trobar informació sobre educació emocional, adreçada a la millora de la convivència.
- [Solé Gómez, M^a Rosa: L'Educació Emocional com a eina de millora personal del professorat \(Llicència d'estudis 2006-07\)](#). En aquesta llicència d'estudis, hi trobareu orientacions sobre educació emocional com a eina de millora personal.

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



Activitats didàctiques per a l'alumnat	Nivell	Dossier per a l'alumnat
Competències socioemocionals	Primària	Pàgina 10