

#aquiproubullying

Mòduls de formació per a famílies

Gestió positiva dels conflictes

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 prevenir, detectar i aturar el ciberassetjament | Primària |
| | Secundària |

| | | |
|--|---|-----------------------------|
| <p>Gestió positiva dels conflictes 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>Els conflictes formen part de la vida, sortosament ens adaptem a noves situacions i evolucionem gràcies a ells. Les relacions humanes inclouen la confrontació, es crea una dinàmica en la que les parts defensen la seva posició o visió de les coses, el resultat sovint és positiu i porta a un creixement per a les dues parts. En cas que no sigui així i el conflicte esdevingui una situació de confrontació violenta, hem de trobar formes de gestionar-lo i ensenyar a fer-ho. Tant als centres educatius com al si de la família, els conflictes hi són presents i són un bon laboratori en el que aprendre a gestionar-los de forma positiva. Cal conèixer els elements que intervenen en un conflicte i les capacitats necessàries per reconduir-los de forma positiva.</p> | <p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar eines per definir i analitzar conflictes. • Ajudar a identificar conflictes de la vida quotidiana • Donar elements per identificar les respostes que es donen a conflictes de la vida quotidiana. • Definir i practicar l'escolta activa com una forma per acostar-se als problemes. • Ajudar a prendre consciència del paper de la interpretació personal dels conflictes. | |
| <p>Índex d'activitats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 1: Reaccions davant del conflicte. Els conflictes quotidians. • Activitat 2: L'anàlisi del conflicte. La interpretació del conflicte. • Activitat 3: La mirada positiva. • Activitat 4: Habilitats comunicatives. Les respostes típiques • Activitat 5: Què m'emporto de la sessió? | <p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conflicte: Situació en la que dues o més persones interrelacionades que tenen o perceben que tenen interessos diferents. • Pensament positiu: capacitat per descobrir oportunitats a les situacions per la millora personal i la dels altres • Mirada positiva: veure les coses considerant que poden ajudar-nos a millorar. • Habilitats comunicatives: inclou tant el coneixement del llenguatge verbal i no verbal com el saber-lo utilitzar per comunicar-nos amb els altres i entendre'ls | |
| <p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Cobardes" Fragment de la pel·lícula, que tracta l'assetjament escolar. | | |

| | | |
|--|----------------------|----------------------------|
| Mòdul de formació per a famílies | Nivell | Dossier per a les famílies |
| Gestió positiva dels conflictes | Aprofundiment | Pàgina 2 |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Gestió positiva dels conflictes 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>Els conflictes formen part de la vida, sortosament ens adaptem a noves situacions i evolucionem gràcies a ells. Les relacions humanes inclouen la confrontació, es crea una dinàmica en la que les parts defensen la seva posició o visió de les coses, el resultat sovint és positiu i porta a un creixement per a les dues parts. En cas que no sigui així i el conflicte esdevingui una situació de confrontació violenta, hem de trobar formes de gestionar-lo i ensenyar a fer-ho.</p> <p>Tant als centres educatius com al si de la família, els conflictes hi són presents i són un bon laboratori en el que aprendre a gestionar-los de forma positiva.</p> <p>Cal conèixer els elements que intervenen en un conflicte i les capacitats necessàries per reconduir-los de forma positiva.</p> | <p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar eines per definir i analitzar conflictes. • Ajudar a identificar conflictes de la vida quotidiana • Donar elements per identificar les respostes que es donen a conflictes de la vida quotidiana. • Definir i practicar l'escolta activa com una forma per acostar-se als problemes. • Ajudar a prendre consciència del paper de la interpretació personal dels conflictes. | <p>Paraules clau i definició</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conflicte: Situació en la que dues o més persones interrelacionades que tenen o perceben que tenen interessos diferents. • Pensament positiu: capacitat per descobrir oportunitats a les situacions per la millora personal i la dels altres • Mirada positiva: veure les coses considerant que poden ajudar-nos a millorar. • Habilitats comunicatives: inclou tant el coneixement del llenguatge verbal i no verbal com el saber-lo utilitzar per comunicar-nos amb els altres i entendre'ls |
| <p>Índex d'activitats</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat 1: Reaccions davant del conflicte. Els conflictes quotidians. • Activitat 2: L'anàlisi del conflicte. La interpretació del conflicte. • Activitat 3: La mirada positiva. • Activitat 4: Habilitats comunicatives. Les respostes típiques • Activitat 5: Què m'emporto de la sessió? | | |
| <p>Recursos</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Cobardes" Fragment de la pel·lícula, que tracta l'assetjament escolar. | | |

| | | |
|--|----------------------|----------------------------|
| Mòdul de formació per a famílies | Nivell | Dossier per a les famílies |
| Gestió positiva dels conflictes | Aprofundiment | Pàgina 3 |

Activitat 1

Reaccions davant el conflicte. Els conflictes quotidians

15 minuts

1. La vida quotidiana està plena de situacions conflictives. A continuació trobareu exemples de conflictes quotidians que es poden donar a casa amb els fills. Assenyalau si:

- Es donen a casa vostra?
- Quina resposta doneu?

Trobeu a faltar-ne algun? Podeu escriure'l al final de la taula, tot indicant quina resposta li doneu.

2. Poseu-vos en grups de 2 o 3 per compartir les vostres respostes.

3. Finalment, compartiu les vostres reflexions amb el gran grup.

| Conflictes quotidians que es poden donar a casa amb els fills: | Amb quina freqüència en que es donen? | Quina resposta doneu a aquests conflictes? |
|--|--|---|
| Discussions relacionades amb el mòbil | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| Límits en el jocs d'ordinador | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| Hora de tornada a casa quan surten amb els amics | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| Baralles entre germans | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| Tipus d'amistats | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| Actitud negativa | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| Parlar malament d'algú | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |
| | <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Poc <input type="checkbox"/> Sovint <input type="checkbox"/> Sempre | <input type="checkbox"/> Demano col·laboració a..... <input type="checkbox"/> Ho parlo amb el fill/a <input type="checkbox"/> Fem normes <input type="checkbox"/> No fem res |

Reflexions compartides

Activitat 2

Com analitzar un conflicte?

20 minuts

Per comprendre un conflicte i poder buscar opcions o alternatives per a la seva resolució cal analitzar-lo tenint en compte diferents elements: les persones i les seves relacions, els fets, les posicions i interessos, el context i la voluntat d'acord.

2.1. Llegiu la informació sobre els elements del conflicte

| | |
|---------------------------------|---|
| Les persones | Són les persones que intervenen directament en el conflicte. Es pot parlar de protagonistes, actors secundaris, de personatges "esquitxats" o d'observadors que són tots aquells que en tenen coneixement però no hi intervenen directament. |
| La dimensió personal | Les persones que intervenen en el conflicte tenen una sèrie de característiques que s'han de tenir en compte: les seves creences, les conseqüències que té i pot tenir el conflicte per a elles, la importància que té i que dóna a la situació que s'està vivint, el seu estat emocional, etc. |
| Les relacions personals | Les relacions tenen a veure amb la situació de poder o domini de les persones respecte a les altres en el conflicte. Pot ser una relació d'amistat, de parentiu, de ser la tutora, etc. |
| Els fets | Els fets es refereixen a allò que ha passat i que es relaciona amb cada persona. |
| El context | Cal tenir en compte els antecedents, el lloc on ha succeït el conflicte, quan ha passat, la durada, etc. |
| Les posicions | El que cada part vol |
| Interessos i necessitats | El que a cada part realment l'interessa |
| La voluntat d'acord | Cada persona implicada en el conflicte en té una percepció diferent, fins i tot potser no n'és conscient. Cal establir si hi ha o no voluntat d'acord |

2.2. Analitzeu el **cas del Marc** utilitzant la pauta per clarificar els elements d'un conflicte.

El Marc està fent 1r. d'ESO. Ja s'està acabant el curs i a tutoria s'han format els equips del treball de síntesi. Al del Marc hi ha la Júlia, que és una nena molt estudiantosa però no són gaire amics; l'Hug, que és amic del Marc des de P3 i el Pol. Durant la classe de tutoria el Marc ha vist que fer el treball en equip serà complicat, perquè el Pol no té intenció de fer res, ha suspès moltes matèries al llarg del curs i sembla que passa de tot; la Júlia està a disgust amb l'equip ja que no és amiga de cap dels altres tres i no s'hi troba bé; finalment, l'Hug sí que té ganes de fer el treball amb el Marc.

El Marc ha comentat a la tutora que el grup no li agrada, que el Pol no farà res i que si

li donen alguna tasca el més probable és que no la faci. També li ha preguntat si la nota seria la mateixa per a tots. La tutora li ha dit que es tracta d'un treball col·laboratiu i que ells s'han d'organitzar, que si cal ja parlarà amb el Pol.

En arribar a casa, el Marc ha explicat als seus pares que el treball de síntesi li anirà fatal, que està en un equip de quatre però només són dos els que estan disposats a treballar i que amb els altres dos no pensa quedar per fer-lo.

La mare del Marc ha enviat un e-mail a la tutora per exposar-li la seva preocupació, ja que no està disposada a veure com, al seu fill, li baixa la nota pel fet d' estar amb uns companys que no treballen.

El primer dia que han de treballar junts han quedat a la biblioteca, però només en arribar, al davant de la porta, es discuteixen. El Marc i l'Hug fan mala cara al Pol i la Júlia. La Júlia entra a la biblioteca i se'n va sola en una taula; el Pol se'n va, els engega dient que no pensa treballar amb ells.

Anàlisi del conflicte

| | |
|---------------------------------|--|
| Les persones | |
| La dimensió personal | |
| Les relacions personals | |
| Els fets | |
| El context | |
| Les posicions | |
| Interessos i necessitats | |
| La voluntat d'acord | |

Activitat 3

La mirada positiva

20 minuts

Tot el que passa és interpretat per nosaltres; els fets són fets i són ben reals però sempre és molt important la forma en que els vivim, d'aquesta interpretació o mirada depèn en part com es resolgui un conflicte. En els casos d'assetjament hem de prendre consciència dels pensaments negatius, no ajuden gens a resoldre un conflicte i fins i tot poden crear-ne de nous.

3.1. L'activitat comença coneixent alguns dels pensaments que no afavoreixen una mirada positiva. Llegiu la llista.

| Pensament negatiu | Descripció |
|---------------------------------|---|
| Hipergeneralització | Consisteix en extreure conclusions generalitzant a partir d'un sol fet o sense tenir suficients dades. Per exemple: <i>"Tot em surt malament"</i> ; <i>"mai seré capaç d'aconseguir-ho"</i> (mai, sempre, tot, cap, ningú). |
| Filtratge negatiu | Centrar l'atenció en un aspecte negatiu i no veure tot el que hi ha de positiu al voltant. Quan no es té en compte el context els pensaments negatius prenen dimensions exagerades. Per exemple: <i>"El dinar familiar ha estat un fracàs"</i> (el xai estava una mica cru, però tothom està content de retrobar-se!) |
| Autoculpar-se | És pensar assumint la culpa de coses alienes o que no depenen d'un mateix. Per exemple, <i>"El meu fill està trist perquè no estic prou per ell"</i> (sense preguntar-li què li passa). |
| Personalització | Consisteix en tendir a relacionar qualsevol cosa que passa amb un mateix, com creure que els altres sempre parlen d'un de forma negativa. La persona pensa que el que diuen o fan els altres és una forma de reacció envers ella. <i>"Segur que m'estan criticant"</i> , <i>"segur que tot ho diuen per mi"</i> . |
| L'error de l'endeví | Quan s'emeten judicis sense tenir prou informació. La persona "endevina" el que pensen altres persones o s'anticipa al que ha de passar... Per exemple, <i>"segur que no em trucarà"</i> ; <i>"aquest medicament no funcionarà"</i> . |
| Etiquetatge | Etiquetar a les persones amb qualitats negatives. Està relacionat amb el generalitzar però en aquest cas atribuint un tret de caràcter que la persona. Per exemple <i>"és un desastre"</i> , <i>"és un negat per les mates"</i> , <i>"és un destraler, tot el que toca ho trenca"</i> . |
| El deure | Plantejar-se contínuament "hauria de" sense ajustar les expectatives a la realitat. <i>"Ho hauria d'haver fet"</i> ; <i>"hauria d'haver-hi anat ahir"</i> . |
| Prejudicis i estereotips | Aquest tipus de pensament negatiu implica tenir una opinió molt clara sobre alguna cosa sense tenir cap coneixement sobre el tema o sense haver experimentat allò del que es parla. Per exemple <i>"els adolescents són egoistes"</i> , <i>"els polítics no són de fiar"</i> , <i>"les persones del sud són poc treballadores"</i> , etc. |

Aquest és un exemple de pensament negatiu tipus "Lectura de pensament" i la seva transformació en positiu:

| Cas | Pensament negatiu | Tipus | Mirada positiva |
|---|--|----------------------|---|
| <i>El meu fill, un alumne de 1r d'ESO, diu que no té deures per fer perquè els professors van dir que no eren obligatoris, i crec que està mentint.</i> | "M'està dient una mentida, el que passa és que no vol fer la feina" | Llegir el pensament. | <i>"Em sembla que no diu la veritat, però vaig a intentar esbrinar què ha passat en una entrevista amb la tutora. També és convenient parlar sovint amb ella sobre com va la seva adaptació a la secundària."</i> |

3. 2. Empleneu la taula. Heu d'identificar el tipus de pensament negatiu de cada exemple, tot tenint en compte que el més important és la transformació en pensament positiu. Disposeu d'un exemple per al primer cas.

| Exemple | Exemple de pensament negatiu relacionat | Tipus | Versió de pensament positiva |
|--|---|---|---|
| Un pare està molt preocupat perquè se sent responsable que el seu fill sigui un drogoaddicte, tot i que l'ha educat tan bé com ha pogut. | <i>"Ha estat culpa meva, no he estat capaç d'ensenyar-li uns valors. ni ajudar-lo."</i> | Autoculpar-se. El pes de la responsabilitat no li permet atendre a tots els factors que han intervingut en la formació del fill. | <i>"L'educació que li hem donat l'ajudarà a sortir del forat en el que es troba, i jo sempre estaré al seu costat." "Farem tot el possible per ajudar-lo i acceptarem les dificultats que està vivint."</i> |
| La Rosa està acostumada a treure molt bones notes, però avui ha tret un 5 en una matèria i pensa que ha fracassat. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>La Marta no vol tornar a anar a l'Esplai perquè a la sortida del cap de setmana passat la que creia que era una amiga va estar burlant-se d'ella.</p> | | | |
| <p>El pare de l'Oriol pensa que segur que suspendrà l'avaluació.</p> | | | |
| <p>La tutora passa de tot, hem tingut mala sort.</p> | | | |
| <p>No hi haurà forma de canviar-lo, sempre ha estat molt tímid, o molt mogut i emprenyador, molt violent.</p> | | | |

3.3. En grups de 2 o 3 persones durant 5 minuts compartiu les vostres respostes i trieu-ne una per a presentar-lo al grup gran.

3.4. En el grup gran: feu una ronda d'intervencions dels grups petits presentant les respostes de cada exemple.

Activitat 4

Les habilitats comunicatives. Les respostes típiques

25 minuts

Les habilitats comunicatives són aquelles que fan possible una comunicació efectiva. Però, de la mateixa manera que hi ha elements que faciliten la comunicació, n'hi ha d'altres que poden afegir obstacles. És important disposar de recursos per a facilitar que els fills s'obrin a explicar el que els preocupa, com pot ser un cas d'assetjament. Les "12 respostes típiques", tenen en comú que no afavoreixen que l'altra persona, el fill o filla, se senti escoltada i compresa i que ens expliqui el que li passa i com ho està vivint. En els casos d'assetjament els que participen ja sigui assetjant o sent observadors passius, i també naturalment qui el pateix, es produeix un "silenci" en el que no s'arriba a parlar del que està passant, les habilitats comunicatives seran fonamentals per a facilitar que es comenci a parlar de la situació es pugui iniciar la seva resolució.

4.1 Individualment, elaboreu un llistat amb elements que creieu que afavoreixen la comunicació i compartiu-lo amb el gran grup

Elements que faciliten la comunicació:

-
-

4.2 Identifiqueu les respostes típiques en un dels dos casos que disposeu d'exemple. Heu de posar una X al costat de la resposta típica del quadre de les respostes típiques.

Opció A. En aquest cas es presenta el diàleg d'una mare amb el seu fill al voltant d'una situació d'assetjament escolar.

En Miquel té 13 anys i estudia primer d'ESO, en un institut públic. A la classe, en Miquel només coneix la Susanna, una noia del seu poble.

Des de l'inici de curs, un company de classe, en Marc, ha començat a ficar-se amb ell, dient-li "tap de bassa", "escarransit". De seguida, altres amics d'en Marc s'hi van afegir, dient-li mitja merda, cagarruta...o altres rient cada cop que li deien.

A poc a poc, a les burles i insults s'hi han anat afegint: calbots, travetes, empentes, i exclusions: li diuen coses com: "tu, emigra que parlem els grans", eviten la seva companyia, no el conviden a festes, etc. Li trenquen coses, li amaguen els llibres, li prenen el material escolar, li demanen diners, o que els porti tabac, que els compri llaminadures a la cantina, etc.

Els professors no semblen adonar-se'n del que li passa a en Miquel, però el tutor sí que ha notat coses, i avisa a en Marc que el deixin tranquil.

Els pares estan preocupats, perquè el noten trist, apagat i que sovint es queixa de mals de panxa, de no dormir bé... Es passa l'estona a l'habitació dient que estudia però en realitat juga a la consola o a l'ordinador. Els pares pensen que tot és per l'exigència dels estudis i el pressionen encara més.

Diàleg d'una possible conversa al matí, en Miquel i la seva mare:

- **Va, Miquel, que és hora d'anar a l'institut**
- No em trobo, bé, tinc mal de panxa.
- **Ja és la segona vegada aquesta setmana, això és que no vols anar l'escola i t'inventes l'excusa del mal de panxa. Et passa alguna cosa?: has d'aprendre a afrontar els problemes, ja no ets un nen. Mira, si faltes perdràs el fil, cada cop et costarà més i suspendràs i hauràs de repetir.**
- Mama, no vull que et preocupis, però és que allà no hi tinc amics, no li caic bé a ningú, tothom es riu de mi.
- **Però què dius,! si allà tens la Susanna, i aquest institut és el millor. El que has de fer és no fer cas, anar a la teva, i ja es cansaran, que no vegin que t'afecta... Au, ara aixeca't, vés cap a l'institut i no se'n parli més. Aquest vespre parlarem amb el pare, i a veure què farem. Això ho tallarem de socarrel!**

Opció B. En aquest cas es presenta el diàleg entre un pare i el seu fill que està patint assetjament escolar, correspon a la pel·lícula ["Cobardes" que es pot veure aquí](#) (del minut 6.36 al 8.00).

Transcripció del fragment de la pel·lícula "Cobardes"

- Mira, Gabi, yo no soy de esos padres a los que les gusta ir de colega con sus hijos. Tu lo sabes, pero estaría bien que me dijeras qué te pasa.**
- Nada, no pasa nada.
- Claro que te pasa, no me mientas. ¿No estarás tomando algo?**
- ¿Algo de qué?
- No se, drogas...**
- Joder papa.
- ¡No digas tacos! Joder. Y como sea eso te cruzo la cara.**
- Que no...
- ¿Pues entonces qué es? Tu tutora me dice que no te concentras en clase. Luego vas y le curras a un compañero, y encima le robas el móvil. ¡Joder, Gabi!**
- Yo no he robado nada.
- Pues estaba allí.**

-Alguien la puso allí.
-¿Eso es verdad?
 -Sí.
-Júralo.
 -Lo juro.
-Por tu madre.
 -Lo juro.
-Mírame. Entonces, ¿qué es lo que te pasa?
 -No me gusta ir al colegio.
-Joder tío, Gabi, a mi tampoco me gusta venir aquí. Pero hay que hacerlo. Mira hijo, ¿por qué no me dices lo que te pasa? Sea lo que sea. Seguro que entre los dos lo vamos a solucionar.

Quadre de les respostes típiques

| Resposta típica que dificulta la comunicació | Explicació | Està present en el diàleg entre Miquel i la seva mare? | Està present en el diàleg entre el pare i fill al fragment de la pel·lícula "Cobardes". |
|--|---|--|---|
| Manar, dirigir | Dir a l'altre el que ha de fer o hauria d'haver fet. | | |
| Amençar | Dir a l'altre el que li pot passar si no fa el que diem. | | |
| Sermonejar | Al·ludir a una norma externa per a dir el que ha de fer l'altre | | |
| Donar lliçons | Al·ludir a la teva experiència per a dir el que és bo o dolent per a l'altre. | | |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| Aconsellar | Dir a l'altre el què és el millor per a el/ella. | | |
| Treure importància | Dir a l'altre que el que li passa és poc important. | | |
| Aprovar | Donar la raó a l'altre sense cap justificació. | | |
| Desaprovar | Treure la raó a l'altre sense justificar-ho | | |
| Insultar | Menysprear a l'altre pel que diu o el que fa | | |
| Interpretar | Dir a l'altre el motiu ocult de la seva actitud. | | |
| Interrogar | Treure informació de l'altre | | |
| Ironitzar | Riure's de l'altre | | |

Activitat 5

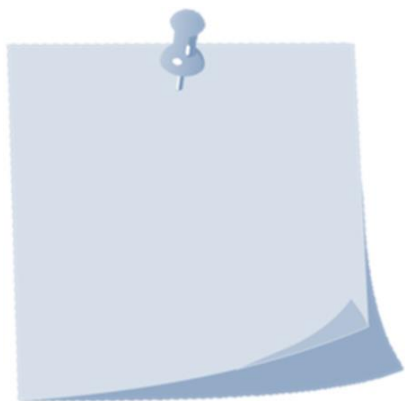
Què m'emporto de la sessió

10 minuts

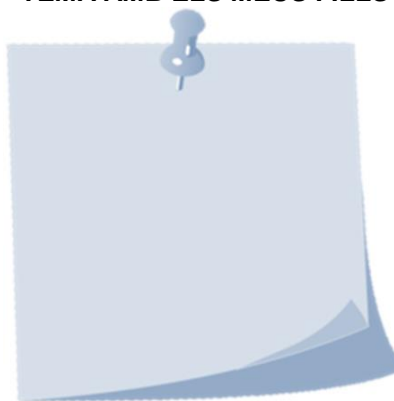
Activitat 5. Què m'emporto de la sessió

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

Per donar resposta als conflictes i ensenyar als nostres fills la importància d'anar més enllà de la primera impressió que podem tenir d'un conflicte, és necessari analitzar **els seus elements**:

- les persones
- la dimensió personal
- les relacions personals
- els fets
- la voluntat d'acord

Els pensaments negatius (o distorsions cognitives) afecten la nostra la "mirada" o manera d'interpretar els conflictes i, per tant la seva resolució. Ser-ne conscient és el primer pas valorar els conflictes i ajudar als nostres fills per que no caiguin en el parany de veure-ho tot des d'una perspectiva negativa.

Escollar, mirar als ulls, el to de veu, ... són **elements que faciliten la comunicació**. Manar, amenaçar, alligonar i altres **respostes típiques**, l'obstaculitzen, és a dir, són respostes que no afavoreixen que l'altra persona se senti escoltada, compresa... i que expliqui el que li passa, per exemple en el marc d'un cas d'assetjament..

Altres recursos

- [Família i escola](#) . En apartats enllaçats del web Família i escola trobareu orientacions i recursos addicionals per desenvolupar els valors de la responsabilitat i el respecte que són la base de tota gestió positiva dels conflictes.
- [Gestió i resolució positiva dels conflictes](#) En aquesta secció del web XTEC trobareu recursos sobre models, estratègies i bones pràctiques de gestió positiva dels conflictes en els centres educatius.
- [La gestió dels conflictes i els joves](#) En aquest web trobareu orientacions pràctiques sobre la gestió dels conflictes i els joves.

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 |
| Gestió positiva dels conflictes | Aprofundiment | Pàgina 17 |