

Tot s'embolica

Guia del professor i quadern de l'alumnat

Informació per al professorat: Què és la ràbia?

La ràbia és una emoció universal que té un efecte poderós i sovint negatiu en les nostres vides. Quan estem enrabiats fem coses que després ens saben greu, que malmeten les nostres relacions, el nostre benestar i poden desencadenar violència. La ràbia és una reacció secundària a una emoció primària: la por, la sensació de traïció o el dolor. Lliurar-se de la ràbia és difícil, cal trobar-ne l'origen. Els nois i les noies poden aprendre a controlar aquesta emoció però és important entendre que en alguns casos hi ha problemes subjacents que cal resoldre si esperem que els alumnes superin les frustracions quotidianes. També és important recordar que la por, la traïció, el dolor i la frustració no causen ràbia, la ràbia és una opció.

Proposta per primària

Integració en el currículum

Aquesta unitat es pot integrar en qualsevol currículum de diferents estudis que promoguin el desenvolupament d'habilitats socials com la resolució de conflictes, la comunicació, l'escolta activa i el pensament reflexiu, estudis d'orientació, educació, educació social...

Idea central

Els alumnes aprendran a identificar i reconèixer les conseqüències negatives de quedar "aturat en un conflicte" i aprendran estratègies que els ajudaran a comprendre i resoldre aquestes situacions.

Preparar la classe per a l'aprenentatge cooperatiu

Aquest tipus d'activitats tenen més bons resultats si hi ha un clima de respecte i suport a la diversitat d'opinions. És interessant el desenvolupament previ d'activitats de treball cooperatiu per afavorir un bon clima a l'aula. Sovint cal poder moure les taules i reorganitzar els espais per dur a terme activitats en gran o petit grup. Cal establir normes bàsiques del tipus:

- No interrompre les intervencions dels altres.
- No menysprear als altres
- TOTHOM participa en totes les activitats d'alguna manera.



Tot s'embolica

Unitat

Durada: Una sessió de 45 minuts.

Preparació del professor

- Veure el curt amb els temes de debat i els fulls de treball dels alumnes 1 i 2. Prendre nota de les observacions i comentaris que ens suggereixi i que poden enriquir el material preparat.
- Preparar les fotocopies dels alumnes.
- Preparar l'aula amb projector de DVD, La projecció amb canó permet un nivell d'atenció i un impacte superior.

Objectius d'aprenentatge

Els estudiants:

- Diferenciaran la ràbia de la frustració.
- Identificaran la ràbia en ells mateixos i en els altres a partir del reconeixement de les seves manifestacions i els factors desencadenants.
- Exploraran les conseqüències negatives d'actuar sota els efectes de la ràbia.
- Aprendran les passes a seguir per resoldre conflictes i estratègies per controlar la ràbia.

Activitats

A- Activitats prèvies a la visualització del curt

1- Iniciarem un debat en gran grup sobre la ràbia. Sugerirem que la FRUSTRACIÓ (no poder aconseguir allò que volem) forma part de la vida quotidiana i sovint escollim enrabiar-nos quan ens sentim frustrats. A la pissarra podem escriure situacions diàries de la vida d'un estudiant i demanar que aixequin la mà quan anomenem els moments en que experimenten frustració. Per exemple:

- Algú et desperta al matí.
- Cal compartir el lavabo abans de sortir de casa.
- Anant de camí cap a l'escola.
- El moment en que et posen els deures.
- Mirant la televisió amb algú més que té el comandament.

Podem afegir-hi exemples de frustració quotidiana que els alumnes ens suggereixin. Preguntarem: Què passa quan la frustració es transforma en ràbia? Quina és la diferència entre frustració i ràbia? Explicarem que la ràbia ens afecta físicament i sovint es manifesta quan alguna cosa ens fa por, quan els han ferit o trait o quan patim molt dolor. El nostre cos respon espectacularment a la ràbia i aquesta és la pista que ens indica el perill de perdre el control o fer coses que ens sabran greu.

2- Els alumnes poden completar el full de treball 1 per comprendre més bé la ràbia i les seves manifestacions. Tot seguit podem proposar que comparteixin les seves idees en grups de dos o que presentin el full al professor.

Expliquem que el curt "Quan tot s'embolica" representa el que passa quan ens deixem portar per la ràbia.

B- Visualització del curt.

Tot s'embolica

C- Activitats posteriors a la visualització del curt

1- IDENTIFICAR LA RÀBIA

Demanarem als alumnes que expliquin la història per comprovar quins elements han captat i quins no. Demanarem que identifiquin els moments en que els talps estan més enfadats. Comentarem com els talps responen a la ràbia i quines són les conseqüències.

Tornem a veure el curt i demanem al grup que identifiqui, aixecant la mà, cada moment en que els talps podrien haver optat per una altra forma de resposta. Preguntarem: Com podria haver canviat la situació si els talps s'haguessin vist l'un a l'altre tota l'estona? Quina importància té la por en aquesta situació? Quins altres factors hi intervenen?

2- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES, UNA ESTRATÈGIA PER SUPERAR LA RÀBIA

Introduïm la resolució de problemes com una manera de superar la ràbia. Passem el full de treball 2 per veure les passes a seguir. Busquem exemples de com aquestes passes ens poden ajudar en situacions de ràbia. Els estudiants poden acabar de completar el full de treball en grup o individualment.

D- Reflexions finals

Demanarem als alumnes que presentin els fulls de treball i els reagrupem per fer un debat final. Convidem als alumnes a compartir amb els altres alguna cosa que han après del curt.

Podem demanar als alumnes una petita reflexió escrita per respondre a les següents preguntes:

Al final del curt, els talps s'enfronten a un altre personatge que embruta, què poden fer per evitar un altre episodi de ràbia? Què podem fer per prevenir la ràbia al nostre centre escolar?

Suggeriments de valoració i d'avaluació

- Valoració dels fulls de treball.
- Participació en les activitats prèvies a la visualització del curt.
- Participació en el debat en gran grup.
- Avaluació dels fulls de treball i anàlisi reflexiva per determinar si els objectius d'aprenentatge s'han assolit.

Activitat d'ampliació

Organitzem la classe en parelles i demanem als alumnes que pensin en un conflicte de territori i demanem que representin el conflicte de dues maneres: com si fossin persones que no dialoguen i dirigeixen el problema cap a la revenja i com a persones que tenen habilitats de comunicació i de resolució de conflictes.

Reflexions finals:

Després de la representació comentem la importància del respecte per l'espai dels altres. No hi ha situacions bones i situacions dolentes, qualsevol situació pot ser bona si és confortable per a tots. El respecte comporta no imposar condicions ni envair l'espai dels altres sense demanar-ho.



Tot s'embolica

Nom: _____

Full de treball 1. Reconduint el conflicte

Quins són els indicadors de la RÀBIA?

La ràbia sovint és una emoció destructiva i moltes vegades no ens adonem de que ens estem enrabiant fins que és massa tard... Has estat mai enfadat? Descriu la situació. Concentra't en els fets i en les teves reaccions.

Un dia em vaig trobar en una situació molt frustrant... (continua la història explicant el que va passar, quan va passar, a on, qui hi havia...)

La persona amb qui jo estava enrabiat va...

Sé que estava enfadat perquè el meu cos va començar a reaccionar de la següent manera (tremolar, posar-se vermell, pujar el to de veu, sentir nàusees, serrar les dents...)

Jo vaig respondre així...

M'hauria agradat respondre de la següent manera...

Tot s'embolica

Nom: _____

Full de treball 2. Resolució de problemes, una estratègia per superar la ràbia

Quan estiguis enrabiad, evita explotar i intenta:

- 1- Identificar el problema intentant arribar al motiu de la ràbia. És por, sentiment de traïció o dolor?
- 2- Pluja d'idees, pensa en tres maneres diferents d'actuar per resoldre aquest sentiment.
- 3- Escull una manera d'actuar que no sigui perjudicial però que ensenyi que tens por, et sents traït o que sents dolor.
- 4- Actua segons el que has escollit.
- 5- Avalua l'èxit de la teva resposta. Analitza si encara estàs enrabiad i si ara la situació es pot resoldre.
- 6- Si la primera resposta no ha millorat la situació prova una altra resposta i mira si funciona.

En el curt "Quan tot s'embolica" el talp endreçat podria haver reaccionat d'una manera diferent a la primera provocació del talp deixat i aquest últim també podria haver actuat de diferents maneres... En un paràgraf explica als talps el que tu has après sobre la ràbia i les coses que els podrien haver ajudat:

Proposa als talps tres possibles coses que podrien haver fet i que haurien evitat la destrucció de les seves cases:

1. _____
2. _____
3. _____