

Anna Carpena

**HABILITATS SOCIALS I EDUCACIÓ DE VALORS
DES DE L'ACCIÓ TUTORIAL**

Terrassa 1998/99

∨
∨ ∨ ∨

INTRODUCCIÓ

La LOGSE contempla el desenvolupament de la sociabilitat com una de les finalitats de l'educació a primària. Així en el currículum d'educació primària diu:

“Les finalitats d'aquesta etapa educativa són proporcionar a l'alumnat un marc d'aprenentatges instrumentals per desenvolupar les capacitats de sociabilitat, de relació i de descoberta dins d'un àmbit físic i afectiu adequat a les seves característiques i a les seves experiències prèvies. (*Currículum. Educació Primària*. Barcelona. Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament).

Educar en la comprensió, acceptació i la interiorització de valors i actituds és també una de les aportacions de la Reforma Educativa. En el *Decret 95/1992, de 28 d'abril, pel que s'estableix l'ordenació curricular de l'educació primària* s'exposen les actituds, valors i normes no lligades a cap àrea en concret, moltes d'elles incidint en la sociabilització de l'alumnat com : “respecte i comprensió envers les altres persones, ser responsable en l'establiment de relacions, acceptació i respecte per si mateix, reflexionar sobre els propis comportaments, responsabilitat personal, autonomia, tolerància, etc”.

La Reforma Educativa considera l'educació com a formació integral, i si bé avui dia, en general, l'educació escolar ja no s'entén com a simple transmissora de coneixements, també és cert que ara com ara el professorat està en procés d'adptació i necessita mitjans per acomodar la seva acció educativa a les noves demandes, sobre tot en aquells aspectes en els que no s'ha estat format com a educador, el que es fa palès a l'hora de treballar tot el que no siguin àrees convencionals, tot allò amb el que no hi ha tradició. Per altra banda cada vegada es veu més la necessitat d'una intervenció educativa de prevenció a primària donada la conflictivitat que s'ha generat els darrers anys en els cursos d'Educació Secundària Obligatoria. Al professorat, però, li manquen programes d'acció educativa adreçats al desenvolupament de les capacitats de relació social.

L'escola ha de disposar d'una estructura funcional (a nivell curricular i a nivell d'estratègies) i una metodologia de treball per tirar endavant com a agent sociabilitzador. No ha de complir el paper d'agent segregador, per tant ha de tenir recursos efectius que facilitin el poder acollir i formar tot tipus d'alumnes implicant tota la comunitat escolar en l'educació de la sociabilitat de tots els infants.

L'escola sociabilitzadora ha de ser una comunitat on cadascún dels seus membres sigui capaç de reflexionar com les pròpies accions afecten els altres. Per això cal qüestionar i transformar aspectes de la vida escolar considerats com a “naturals” i cal entendre el terme “disciplina” com l'ensenyar als nens i nenes a adquirir maduresa emocional i social.

A partir de verificar la necessitat d'una intervenció educativa per a la sociabilitat i a l'hora constatar les presents mancances per aconseguir actuacions, de manera eficaç i sistemàtica, per a la consecució d'uns objectius en aquest sentit, surt el propòsit d'aquest projecte de recopilació de materials pràctics i de reflexió que ajudin els educadors a conduir els nens i nenes en l'adquisició, de manera racional i autònoma, d'unes habilitats socials afermades en uns valors personals.

L'elaboració de materials, tant pràctics com teòrics, s'ha fet a partir de la recerca d'experiències ja existents i de les que se'n coneixen els resultats, fent-ne adaptacions a la nostra realitat social i cultural. La recerca s'ha desenvolupat a partir de bibliografia i del tracte directe amb educadors recollint les seves aportacions. L'avaluació i correcció de les propostes l'han dut a terme en Ferran Salmurri, psicòleg clínic, coordinador del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil de l'Eixample de la ciutat de Barcelona, qui ha fet de tutor de tot el projecte, i, com a col.laboradors, l'escola Font de l'Alba de Terrassa i diversos mestres de l'escola La Roda de la mateixa ciutat.

En la realització de tot el projecte hi ha hagut una assunció de base: l'entorn escolar és fonamental per a l'educació emocional i social dels infants.

En els elements de reflexió apareixen dues constants: La insistència en que en un ambient acollidor disminueixen els conflictes i que, quan aquets es produeixen, la intervenció dels educadors dona més bons resultats que no pas en ambients durs o indiferents (els nens i nenes aprenen millor en ambients on l'ansietat és mínima) i l'altre factor és la conscienciació de que els infants aprenen el que han de fer veient el que fan els altres, destacant la importància de l'actuació del professorat com a model i la necessitat d'impulsar interaccions positives entre companys.

Hi ha diferències sexuals en els components de la competència social, molts d'ells marcats pels rols socialment assignats, com el rol emocional tipificat com a íntim i femení i l'instrumental i públic com a masculí. Si volem educar emocionalment i social cal considerar i atendre aquestes diferències, contrarestant els seus efectes. Amb aquest propòsit es fan propostes tant de reflexió com d'intervenció.

En l'elaboració de materials s'ha tingut en compte que per a molts nens i nenes l'escola representa un altre món que no és el seu. Durant les hores que estan a l'escola estan separats del seu entorn afectiu, dels seus interessos personals i, en alguns casos, també separats dels seus amics. Molts valors que són vàlids a casa o al carrer no ho són a l'escola, així mateix moltes normes que són vàlides a l'escola no ho són a casa ni al carrer. El punt de mira serà, doncs, ajudar els infants a que puguin avaluar els valors i els patrons de comportament que ja tenen i els que vagin adquirint amb el temps.

La relació amb la família és bàsica en el tractament de la competència social i cal establir-hi una comunicació positiva. El compromís dels pares (és a dir, de qui tingui cura de l'infant) és importantíssim per a que es pugui donar una generalització fora de l' ambient escolar. Cal informar del treball sobre sociabilització, demanant cooperació, motivant a integrar estratègies i valors dins la família. Encara que, en alguns casos, d'entrada pensem que difícilment es

produiran canvis, sabem que podem influenciar en la percepció que tenen dels seus fills i millorar la seva comprensió i això, per poc que sigui, és positiu per a tots. Amb aquesta idea, a cada apartat del projecte s'indiquen algunes orientacions per implicar les famílies en la sociabilització dels seus fills.

El projecte s'estructura en quatre capítols: Autoestima, Emocions i Sentiments, Empatia i Resolució Positiva de Conflictes. Cada capítol amb un apartat teòric i de reflexió i un altre pràctic amb propostes concretes d'intervenció presentades en forma d'activitats lúdiques així com de recursos apropiats. En aquests quatre apartats es tracten els temes que es poden considerar bàsics per a un programa de competència social. Gran nombre d'investigadors confirmen que factors com l'estar segur d'un mateix, tenir capacitat de cooperació, saber comunicar necessitats i refrenar els impulsos, són factors que tenen a veure no només amb un bon desenvolupament personal sinó també amb l'èxit escolar més acadèmic. Experiències realitzades amb èxit a altres països dins el camp de la prevenció senyalen com a objectius principals a primària: l'autocontrol, conscienciació i comprensió emocional, autoestima positiva, autoexpressió i resolució de problemes.

Totes les propostes del projecte són orientatives. Com més s'adaptin a la realitat de cada individu i de cada grup més incidència educativa tindran. Caldrà, doncs, fer adaptacions segons el grau de desenvolupament dels infants a qui van adreçades, adequant els continguts a les característiques del grup. Poden ser utilitzades, afegint les modificacions que calguin, a tota la primària. Es poden repetir en anys successius perquè el raonament de cada nena i de cada nen és diferent any rera any, fent l'activitat com nova, encara que la sessió sigui bàsicament la mateixa.

Les activitats cal presentar-les de forma lúdica i motivadora. Pels infants el joc és una activitat seriosa, se'n respecten les regles i es fan respectar, el que propicia que els educadors puguem aprofitar aquesta actitud per afavorir processos sistemàtics d'aprenentatge.

Amb aquestes activitats es crea un espai i un temps per comunicar-se, per poder expressar sentiments, per poder interpretar diferents rols, per prendre decisions, desenvolupant capacitats emocionals, cognitives i socials a l'hora. En participar d'aquestes activitats els nens i nenes aprenen a reconèixer facetes del seu comportament i del dels altres i s'obre la possibilitat de participació als alumnes que en altres situacions opten pel retraïment i la passivitat. És convenient, en acabar cada sessió, fer una reflexió final, ("Què s'ha après?") per clarificar i consolidar aprenentatges.

En algunes activitats es mostren exemples que poden, o no, utilitzar-se directament. És aconsellable, però, que els exemples que es donin siguin rellevants pel grup amb el que es treballa. Com més vives i properes siguin les situacions que es plantegen, més fàcilment s'inclouran en el procés d'aprenentatge.

Per últim caldria parlar dels espais per treballar la competència social, qüestió que preocupa a força mestres: De quina manera incloure el tema en el currículum? És possible fer-ho dins diferents àrees (llengua, plàstica, educació física, música, ciències socials) i dins les hores de tutoria. Cal remarcar que per a que es produeixi una generalització és imprescindible que el procés tingui continuïtat a les hores de lleure, al menjador, a les excursions, en resum, en totes

les relacions personals. La importància de l'estratègia d'actuació radica no tant en quan sinó en com, això vol dir amb actitud convençuda i de manera planificada, el que permetrà que des de l'acció tutorial es determini el més adequat. Acció tutorial entesa com al conjunt d'accions adreçades a tirar endavant el desenvolupament integral de cadascun dels alumnes de l'escola i amb la que tot el centre hi ha d'estar compromès.

La majoria de reflexions i propostes per a la Resolució positiva de conflictes parteixen del Projecte Harvard de Negociació i del programa I Can Problem Solve (Puc resoldre problemes). La majoria d'activitats del capítol d'Emocions i sentiments així com alguna del capítol d'Autoestima es basen en el programa PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies).

El Projecte Harvard de Negociació és un projecte de recerca de la Universitat de Harvard sobre els problemes de negociació. Aquest projecte forma part d'un ampli programa que treballa per millorar la teoria i la pràctica de la resolució de conflictes.

Puc Resoldre Problemes és un programa de prevenció i tractament de conductes de risc pensat per a infants de quatre a dotze anys. Està basat en vint-i-cinc anys de recerca, a diferents estats dels EEUU. Proposa una intervenció adreçada a ensenyar com pensar, no què pensar. Els resultats d'aquesta recerca han estat exposats demostrant una efectivitat del 67%. La recerca també ha demostrat que els infants poden fer l'aprenentatge de com pensar a l'edat de quatre anys. (Shure, M. 1993. *Interpersonal problem solving and prevention. A comprehensive report of research and training.* Washington, DC: National Institute of Mental Health).

PATHS, model d'intervenció per a la prevenció, fou dissenyat per millorar les habilitats dels infants, de sis a dotze anys, en comprendre i expressar emocions. Està basat en tres models conceptuals. El model de desenvolupament ABCD (Affective-Behavioral-Cognitive-Dynamic) enfocat a facilitar el desenvolupament de cada infant (Greenberg & Kusché, 1993). El segon enfocament teòric està basat en el sistema eco-comportamental que emfasitza la creació d'una atmosfera saludable a classe. La tercera base teòrica incorpora àrees de neurobiologia i organització del cervell (Bryden & Ley, 1983; Fox, 1994). Els efectes d'aquest currículum s'han investigat amb 286 alumnes de Seattle, Washington, demostrant la seva efectivitat. (Greenberg, M.; Kusché, C. 1995 *Promoting emotional competence in School-Aged Children: The effects of the PATHS Curriculum.* University of Washington).

Vull agrair especialment la participació dels mestres col·laboradors que amb les seves aportacions han enriquit el projecte. També vull expressar la meua gratitud al personal del centre SCAN (Stop Child Abuse and Neglect) que gràcies a la seva gestió ha estat possible la visita a diverses escoles públiques de Laredo, Texas, on es desenvolupen programes d'educació emocional i social.

Valoracions. Conclusions

ÍNDIX

INTRODUCCIÓ	2
--------------------------	---

I. AUTOESTIMA

1. Concepte	11
2. Com es forma	12
3. Conseqüències de tenir una alta autoestima	12
4. Conseqüències de la baixa autoestima	13
5. Paper del professorat en la formació de l'autoestima	14
6. Dona, home i autoestima	15
7. Participació familiar	16

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS

1. Detecció i millora de dèficits en l'autoestima

1.1. Conductes que denoten dèficits de vinculació amb mestres i companys	18
Intervenció per augmentar el grau de vinculació amb l'entorn escolar	18
1.2. Conductes que denoten dèficits d'autoacceptació	18
Intervenció per millorar l'autovaloració i la pròpia acceptació	19
1.3. Conductes que denoten poca capacita d'actuar	19
Intevenció per augmentar la capacita d'actuar	19
1.4. Conductes que denoten dèficits en models i pautes, externament i interna	20
Intervenció per millorar el nivell de pautes	20

2. Activitats

2.1. El protagonista del dia	21
2.2. Atributs	22
2.3. Tècnica multisensorial.....	23
2.4. Causa/efecte	24
2.5. Fem llenguatge	25
2.6. Estic orgullós de	26
2.7. Autoinstrucció	27
2.8. El nom	27
2.9. Tarja de presentació	28
2.10. Que diuen de nosaltres	29
2.11. Jo sóc	29
2.12. Fitxa de qualitats	29
2.13. Què t'agrada de mi?	30
2.14. Correspondència amb mi mateix/mateixa	30
2.15. Que aixequin la mà tots els que	31

2.16. Escollim	31
2.17. Verd o vermell	32
2.18. De qui és cada objecte	33
2.19. Qualitats i valors	33
2.20. El conte com a recurs	34

Bibliografia	35
---------------------------	-----------

II. EMOCIONS I SENTIMENTS

1. Descripció	36
2. Emocions, sentiment i educació de valors	37
3. Educació emocional. Objectius i procediments	37
4. Paper del mestre	39
5. Participació familiar en l'educació emocional dels infants	40

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

1. Emocions i sentiments. Identificació i aprofundiment	
1.1 Emocions i sentiments a tractar	42
1.2 Esquema per al tractament d'emocions i sentiments.	43
1.3. Emocions i sentiments agradables o desagradables	44
1.4. Sentiments contraris	44
1.5. Tècnica de les cares	45
1.6. Tothom pot tenir la mateixa mena d'emocions i sentiments	46
1.7. Pràctica diària	46
1.8. Revisió.....	47
2. Sentiments i relacions	
2.1. Diferències individuals	48
2.2. Diferència entre sentiments i comportaments	48
2.3. Diferència entre senyals interns i externs dels sentiments.....	50
2.4. Lectura i interpretació de senyals:	
L'expressió corporal dona informació sobre el que sentim	51
La veu també ens informa sobre com se sent l'altra persona	52
3. Autocontrol. Tècnica del semàfor	52
4. Role-playing	56
5. Altres recursos	57

Bibliografia	59
---------------------------	-----------

III. EMPATIA

1. Concepte	60
2. Com es forma.....	60
3. Estadis de desenvolupament moral.....	61
4. Dona, home i empatia.....	62
5. Educació de l'empatia. Factors inherents.....	63
6. Mestres empàtics.....	63
7. Participació familiar en l'educació de l'empatia.....	67

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

1. Empatia vers els pares	66
2. Empatia vers els companys	69
3. L'empatia més enllà de pares i companys	76
4. Role-Playing.....	81
5. El conte com a recurs.....	83

Bibliografia.....	84
--------------------------	-----------

IV. RESOLUCIÓ POSITIVA DE CONFLICTES

1. Què s'entén per conflicte.....	85
2. Actituds davant dels conflictes.....	85
3. Factors continguts en situació de conflicte.....	86
4. Per aprendre a resoldre conflictes cal un marc adequat.....	87
5. El paper del mestre	87
6. Participació familiar en ensenyar a resoldre conflictes	88

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS

1. Mètode de resolució de conflictes	89
2. Estratègies per a l'aprenentatge de resolució de conflictes	
2.1. Habilitats cognitives.....	92
2.2. Habilitats emocionals.....	96
2.3. Estratègies de comunicació.....	99
2.4. Distinció entre situacions justes i injustes.....	100

2. Role-Playing.....	101
3. Altres recursos.....	101
4. Què fem els mestres amb els nostres conflictes.....	104
Bibliografia.....	106
Apèndix.....	107

I. AUTOESTIMA

La relació que existeix entre l'autoestima i l'adaptació social ha estat senyalada amb freqüència des dels àmbits de la psicologia i la pedagogia. Un procés cognitiu, l'autoconeixement, i un procés valoratiu, l'autoestima, comporten unes relacions, amb un mateix i amb els altres, satisfactòries o predisposades al fracàs.

1. Concepte.

L'autoestima és una necessitat humana fonamental, és el factor central que fa créixer personalment. L'autoestima és l'avaluació que cadascú fa del concepte que té d'ell mateix. Hi intervenen factors biològics (el propi temperament), socials (la informació sobre nosaltres que rebem dels altres) i emocionals (com filtrem la informació que rebem). Tot això genera un ventall de sentiments sobre cadascú, que poden ser positius o negatius. Ningú neix amb aquests sentiments sinó que els anem construint en el transcurs de la nostra vida.

La informació que es rep de les persones properes fa de mirall (jo em veig a mi mateix a través de tu). Les persones properes són els pares i el nucli familiar (s'entén aquelles persones de la família amb qui el nen manté una relació directa), mestres i companys. La relació amb els companys tindrà una importància rellevant a partir dels vuit o nou anys fins a l'adolescència quan el grup d'amistats pot arribar a reemplaçar totes les altres influències. Les persones properes informen el nen de com és, l'informen de com és valorat i de si és o no volgut. Aquestes apreciacions produiran satisfacció o bé frustració. També la informació que rep el nen li diu si està responent o no al que nosaltres esperem d'ell. Una vegada els nens han desenvolupat una imatge de qui són, seran capaços de comportar-se de forma conseqüent amb els seu autoconcepte, ja es vegi com a nen dolent, llest, dèbil, pallasso, etc.

La percepció que es té d'un mateix pot entrar en discrepància amb els ideals que un s'ha format (allò que es voldria ser). Si la discrepància és molt gran ens trobarem front una baixa autoestima. Si hi ha discrepància però aquesta no és important farà de regulador d'autoestima, ja que servirà per anar marcant fites superables. Els ideals de cadascú depenen dels propis interessos. Les persones properes fan també marcar ideals.

Es considera que, per als nens, una autoestima saludable és altament valuosa donat que dóna suport a la seva percepció de les experiències de la vida. En varis trastorns infantils s'hi detecta manca d'autoestima. En són exemples el dèficit d'atenció, la impulsivitat o quadres d'ansietat. A nivell escolar condiona l'aprenentatge i les relacions socials, fonamenta la responsabilitat, determina l'autonomia personal i recolza la creativitat.

Fomentar l'autoestima és fomentar les pròpies capacitats de fer front a la vida. Ens proporciona l'habilitat necessària per prendre riscos, aprendre, a partir dels resultats, i a continuar endavant.

2. Com es forma.

Es va formant en el dia a dia. Les eleccions que es fan, les opcions que es prenen al llarg de la vida van modelant l'autoestima.

Podriem dir que una persona té un bon nivell d'autoestima quan té un sentiment de benestar amb ella mateixa. Per a què això passi s'han de donar les següents condicions:

Vinculació: El sentiment de “pertànyer”. De pertànyer, amb vincles, a un grup, familiar, d'amics, de persones amb interessos comuns, culturals, esportius, humanitaris, etc. És una de les respostes humanes a la condició d'ésser gregari. És una mesura de seguretat.

Singularitat: Acceptació de la identitat personal, de les pròpies característiques físiques, intel·lectuals, culturals. Respecte per la pròpia singularitat que fa de cadascú un ésser únic. Conscienciació de que tots som iguals i diferents a l'hora.

Capacitat d'actuar: No s'obté de forma passiva sinó de l'experiència d'anar comprovant com les pròpies accions són el resultat de la pròpia experiència i com els desitjos es tradueixen en accions. És la capacitat de canviar la pròpia vida, per donar forma a les pròpies percepcions i aconseguir que les coses funcionin a favor i no en contra d'un mateix.

Tenir models: Persones amb qui contrastar-se i uns valors i unes normes que donin sentit a la pròpia actuació així com anar disposant d'esquemes propis de pensament i conducta.

Totes aquestes condicions estan interrelacionades: El fet de pertànyer a un grup ja presuposa estar en contacte amb les idees, amb els valors que el configuren. En el poder d'actuar es generen esquemes propis . El fet de tenir esquemes propis condiciona l'autonomia, etc. Un vuit en una o varies d'aquestes condicions comporta una mancança d'autoestima.

Existeixen distorsions cognitives que afecten el nostre pensament i l'avaluació de l'autoconcepte. Aquestes distorsions són:

- Extreure conclusions sense tenir suficients dades.
- Magnificar els esdeveniments negatius.
- Minimitzar els esdeveniments positius.
- Pensament de tot o res.

3. Conseqüències de tenir una alta autoestima.

Es considera que tenir un bon nivell d'autoestima significa tenir una visió saludable d'un mateix. Correspon a aquelles persones que coneixen i accepten les seves capacitats i limitacions, les seves virtuts i els seus defectes, prenent una postura crítica constructiva vers un mateix.

Les característiques que millor defineixen les persones amb alta autoestima són: La confiança en un mateix i amb els altres, són persones decidides, positives i convenientment assertives. Quan la persona es valora positivament s'implica en el propi creixement personal.

Una autoestima elevada fa possible que es prenguin decisions lliures i responsables i que es defensin les pròpies idees i conviccions. Només es comprometen les persones que tenen confiança en elles mateixes, les que creuen en la seva aptitud. Hi ha una correlació entre l'assoliment i el control de les pròpies fites i la pròpia autoestima i això reverteix en el seu reforç.

Però no podem ser tan incauts com per afirmar que a la vida d'aquestes persones tot seran flors i violes, però sí que es pot afirmar que una persona amb alta autoestima se'n surt més exitosament de les situacions difícils que una amb baixa autoestima ja que té més capacitat de sobreposar-se trobant recursos per superar les dificultats. Hi ha una estreta relació entre l'autoconcepte positiu, la capacitat de regular la pròpia conducta i el ser suficientment autònoms com per no sucumbir a les pressions externes.

És més fàcil apreciar-se un mateix de manera positiva si es tenen interessos, projectes i habilitats que les persones del propi medi aprecien, però si no es té tot això és difícil i hi ha molta més feina a fer.

4. Conseqüències de tenir baixa autoestima.

Una persona amb baixa autoestima és, essencialment, una persona que no sap trobar aspectes d'ella mateixa dels que sentir-se orgullosa. El domini o la retirada són, en general, les dues conductes conseqüència d'una baixa autoestima.

Actituds davant la vida :

- Actitud d'expansió dominant. "Aquíestic jo". Amb sentiments d'odi i menyspreu. És una actitud que, per les seves característiques, sovint és titllada d'excés d'autoestima.
- "La vida és una porqueria. No cal esforçar-s'hi". Juntament amb sentiments de tristesa o indiferència.
- Tendència a la desaparició i al submetiment. Respecte i admiració vers la persona a la que se sotmet per una banda i por i vegonya per una altra són els sentiments que acompanyen les persones així emplaçades davant la vida.

Actituds davant d'un mateix i dels altres:

- Autoacceptació acompanyada de rebuig vers els altres.
- Rebuig per a un mateix i pels altres.
- Acceptació de l'altre però rebuig cap a un mateix.

Actituds davant dels problemes:

- Culpabilització adreçada als altres.
- Autoculpabilització.

Una persona amb baixa autoestima pot mostrar també una actitud positiva fictícia, tot intentant demostrar als altres i a ella mateixa que és una persona apropiada.

La baixa autoestima està citada com a factor de risc per a la depressió. Una persona deprimida normalment se sent inútil, i algú que es veu a ell mateix com a inferior i inadequat es propens a deprimir-se. De fet, baixa autoestima i depressió es troben en un cercle viciós, de tal manera que com menys s'agrada un mateix, més deprimet se sent i com més deprimet se sent, menys s'agrada un mateix. La dona, pel fet de pertanyer a un gènere força devaluat a la nostra societat, és particularment propensa a veure's atrapada en aquest cercle viciós.

5. Paper del professorat en la formació de l'autoestima.

Un entorn familiar, escolar i social saludable estimula l'autoestima. L'escola no pot pas contrarestar del tot els altres ambients que viuen els alumnes, però sí que pot contribuir a cabar de malmetre-la.

Les educadores i els educadors incidim directament en la formació de la imatge que cada infant té d'ell mateix. L'acceptació dels infants tal com són, per part dels adults, facilita l'acceptació d'un mateix i això facilita l'avaluació personal des del moment en què es fan menys necessaris els mecanismes de defensa.

Sovint els educadors i educadores enunciem les mancances dels alumnes com si el simple fet d'anunciar-ho ho resolgués, en comptes de posar mitjans per superar els dèficits. Retrats com "aquest nen no sap escoltar" no resol res si es queda només en lamentació, però sí que convencem el nen de la seva incapacitat, en comptes d'ensenyar-li a superar-la.

És necessari que cada infant sigui tractat amb dignitat. Cal no etiquetar ni deixar que s'etiqueti. No deixarem que els nostres alumnes adoptin papers ofensius cap els altres ni cap a un mateix. Quan diem "Ja està, ja tenim el pallasso aquí" estem ratificant el nen en aquest paper ja que entén que és això el que esperem d'ell. Si l'educador, que als ulls del nen és qui hi entén, defineix "aquest nen és impossible", el nen que ha de fer sinó creure-s'ho? No haurem de posar noms o adjectius als comportaments no positius. Tampoc hauriem de caure en la temptació d'utilitzar els "mai" o els "sempre", ni dir-ho ni creure's-ho ja que, si és el que pensem, ho transmetem inconscientment.

El professorat ens hem de fixar més en les possibilitats que en les limitacions. Tenim la responsabilitat de saber de què són capaços els nostres alumnes per posar-los fites atànquables i no permetre que vagin de fracàs en fracàs. No hauriem de fer fer a tots el mateix treball, en el mateix moment, donant a tothom el mateix temps per fer-ho i a més pretendre que tots ho facin bé. Quins sentiments s'originen, en aquestes condicions, en els que són lents? I en els que no estan al nivell del que se'ls demana? Hauriem d'assegurar que tots tinguin algun tipus d'èxit. Hauriem de procurar que cap alumne en acabar l'escola li quedi el record d'un lloc on s'ha socavat la seva autoestima.

Un mestre sensibilitzat ha de ser capaç de reconèixer com cada alumne es veu a ell mateix i el perquè. Hem de parlar amb els nens de com són, ajudant-los a veure's amb objectivitat, de com voldrien ser i com fer-ho per aconseguir-ho. Cal fer'ls adonar de que existeixen diferents ritmes d'aprenentatge sense que això hagi de ser desqualificador per a ningú. Hem d'oferir a cadascú "pistes" del que pot fer per canviar, donant estratègies de canvi.

Quan els mestres practiquem l'elogi, no només comuniquem la nostra aprovació, el que té valor per a nosaltres, sinó que donem quelcom que l'alumne es queda i del que se'n pot sentir orgullós. No obstant l'elogi excessiu incomoda. Els elogis excessius poden empènyer a sentir-se pressionat a destacar. Amb això ens hi trobem, algunes vegades, quan comuniquem elogis dels seus fills als pares. Tan bon punt aquella nena o aquell nen ho sap farà el contrari del que ha provocat l'elogi.

Hauria d'anar desapareixent la figura de mestre autoritari. L'autoritarisme en tot procés d'ensenyament aprenentatge tendeix més a centrar-se en les debilitats dels alumnes i no en les característiques positives. Els mestres autoritaris transmeten un enfocament extern de l'autoestima en lloc d'un enfocament intern: el què s'aparenta en contra del que s'és o es pot ser. Des de l'autoritarisme s'ensenyava a viure sota la pressió de la por a equivocar-se en comptes d'oferir recursos per a ser amo del propis actes. En establir límits rígids, en no donar marge d'operació, fomenten la dependència en comptes de l'autonomia: els alumnes d'aquest tipus de mestres no s'atreveixen a experimentar les pròpies possibilitats, no gosaran mai fer res pel seu compte per por a equivocar-se, necessitaran sempre ser payoutats.

Cal evitar el paper de culpabilitzadors. El sentiment de culpa és un sentiment sovint inútil que bloqueja i minva l'autoestima. Sentir-se culpable serveix de ben poc sinó és per ajudar-nos a canviar. Moltes vegades aquest sentiment és destructiu cap a un mateix, crea sentiments de ràbia cap als altres i es reacciona traspasant la culpa als altres. El que cal és ensenyar a enfrontar-se al problema i reparar l'equivocació en una línia ètica i honesta.

Està demostrada la correlació negativa que hi ha entre la capacitat de fer amics durant la infància i l'adolescència i els problemes de relació quan s'és adult. El professorat no podem constatar la incompetència social d'alguns dels nostres alumnes sense intevenir-hi. És tasca nostra, doncs, desenvolupar estratègies a nivell de dinàmica de grups i d'adquisició d'habilitats socials.

La pròpia autoestima del professorat és molt important per a la formació de la dels alumnes ja que si una persona no s'accepta ella mateixa, no podrà comunicar amb èxit l'autoacceptació. Qui que té por de l'autoafirmació no podrà motivar un altre per a que s'autoafirmi.

6. Dona, home i autoestima.

Als EEUU es va fer, entre altres, el següent experiment adreçat a l'estudi del desenvolupament de l'autoestima: Es va demanar a un grup format pel mateix nombre de nens i nenes que resolguessin uns problemes matemàtics de nul.la solució o bé massa difícils per al seu nivell. Després d'una intensa sessió intentant resoldre els problemes la resposta dels nois va ser: "Per què hem de fer aquesta porqueria?" o uns altres: "Això no té solució!". Mentre que les respostes de les noies van anar totes pel camí de : "Es que jo no sóc bona en matemàtiques".

Aquest exemple és il.lustratiu de com pot ser de diferent l'autoestima, entre nois i noies. Es denota, en la resposta d'aquestes nenes, la tendència a l'autoculpabilització i al retraïment mentre que en la dels nens es percep la capacitat de sortir amb èxit de les situacions difícils.

La formació d'alumnes autònoms, autosuficients, segurs, amb capacitat de prendre decisions, que s'acceptin, que trobin la pròpia identitat, són objectius principals en la nostra acció educativa. Aquests objectius són més difícils d'atancar, però, per a les dones. És un fet socialment definit el que reforça el rol de l'acció per a l'home i de retirada per a la dona.

Des de ben petits tots rebem el missatge de què s'espera de nosaltres. Socialment, es fomenta la capacitat d'actuar dels nens i dels homes, el que repercuteix en la seva autoavaluació positiva. Cap a la dona no hi ha uns valors socials que indiquin que se l'ha de preparar per a l'acció. Sovint l'autoestima de les mares és baixa i les filles s'hi identifiquen. En general, l'autoestima dels pares és alta i els nens s'hi identifiquen.

Als Centres d'Assistència Primària s'atenen més problemes de depressió en dones que en homes. Els trets fonamentals que posen en perill l'estabilitat de la dona són la tendència a la submissió i a desaparèixer, no de manera volguda, sinó per manca de capacitat d'acció, i la gran discrepància entre el que es voldria ser i el que s'és.

En el *Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals* (text de referència per als psiquiatres de tot el món) s'estableix la proporció d'homes i dones que tenen un episodi de depressió major alguna vegada a la seva vida. Les xifres són les següents:

Dones:	9%	al	26%
Homes:	5%	al	12%

No obstant, tot i que des de tots els àmbits, l'autoestima masculina es veu reforçada, hi ha problemes, fonamentalment masculins, com l'alcoholisme i diferents sociopaties, atribuïts a la manca d'autoestima.

Generalment, quan tenim alumnes distorsionadors a classe invertim grans esforços per solucionar els problemes que se'n deriven, tant a nivell de grup com a nivell personal de l'individu conflictiu. I quan alguns alumnes ens ofereixen el seu bon comportament (normalment la nena representa aquest paper) gairebé els ho agraïm sense adonar-nos que amb aquesta nostra actitud estem reforçant aquest rol. Això no vol dir que no haguem d'acceptar-lo però sí que hauriem d'anar més enllà. Què hi ha al darrera de cada "bona nena" de cada "bon nen"? Està seguint un rol només per agradar? Només cal saber si és el fruit d'una alta o baixa autoestima per saber si hem d'intervenir-hi. No se'ns hauria d'escapar aquest alumnat que passa desapercebut, amb tendència a desaparèixer, hem de conèixer causes. Moltes vegades amb la nostra actitud no deixem que surtin problemes de singularitat (acceptació de les pròpies característiques) i fomentem la no capacitat d'actuar.

7. Participació familiar.

Hem de fer arribar a la família (entesa com a les persones que tenen cura de l'alumne) com treballam en la línia d'aconseguir una autoimatge positiva. Ho podem transmetre a les reunions de nivell. Els casos en els que es necessiti una intervenció individualitzada, clara i específica, els tractarem conjuntament amb la família. Explicarem què treballam i el perquè i demanarem la

seva col.laboració. Ens podem trobar que no s'entengui el que exposem, però si aconseguim una mínima comprensió, encara que pot ser no trobem tot el recolzament necessari, sí que podem trobar canvis d'actitud per la sensibilització de que el seu fill té problemes i cal ajudar-lo. És molt important conèixer el tracte que reben els nens a casa ja que pot explicar moltes de les conductes que percebem a l'escola.

Els farem saber que esperem d'ells i els podem proposar les següents orientacions:

1. Definir normes de conducta i convivència clares, no arbitràries, el que no vol dir que no es puguin negociar.
2. Donar un tracte sempre respectuós. Malgrat se l'hagi de renyar, cal fer-ho amb mirament. Si per corregir conductes es fa atacant o minusvalorant, pot ser que els infants no es mostrin receptius, o que no tinguin ganes de canviar.
3. Escoltar i atendre els problemes que presentin els seus fills.
4. Valorar positivament les característiques diferencials que fan del seu fill un ésser únic, encara que puguin ser rares o incòmodes.
5. Controlar el judici negatiu. Les objeccions poden arribar a immobilitzar, poden arribar a crear el sentiment de que "faci el que faci ho faré malament, no me'n sortiré".
6. Practicar l'elogi sincer i precís. Celebrar tots els petits èxits fruit de l'esforç.
7. No ser sobreprotectors i fomentar l'autonomia. Deixar que facin tot allò de què són capaços. Superar el temor de que el fill creixi.
8. Compartir responsabilitats domèstiques.
9. D'entrada deixar que facin les coses a la seva manera. Amb temps anar-ne parlant de com es podria millorar el que fan.
10. Procurar donar bons models. No presentar models de dominants i dominats. És important que el nen vegi bons nivells d'autoestima tant en el pare com en la mare.
11. Cal parlar com a iguals amb els fills, compartint temes d'interès i interesant-se per les seves coses, tenint present que encara que es puguin compartir temes "com a iguals" mai s'igualaran. Els pares tenen, i han de tenir, autoritat.

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

1. Detecció i millora de dèficits en l'autoestima.

A continuació s'anomenen un seguit de conductes que ens poden ajudar a detectar senyals de manca d'autoestima. Quan vàries d'aquestes conductes es van repetint hem de dedicar-hi la nostra atenció i esbrinar de què són indici. Hem de saber que també poden ser manifestacions d'altres problemes com depressió o dèficit d'atenció. L'efectivitat de les intervencions que aquí es proposen no és immediata per a tots els nens. S'han de mantenir i consolidar els canvis per obtenir resultats segurs.

Conductes que denoten dèficits de vinculació amb mestres i companys.

- Fa el que li diem però ho fa sempre enfadat.
- Hi ha poca comunicació. No explica el que fa, ni a casa ni a altres llocs. Diem que per a què expliqui coses "se li ha de treure".
- No s'ofereix mai per col.laborar. Sembla mandrós. (Ajudar, col.laborar, significa relacionar-se i això li causa ansietat).
- Comportament passiu o agressiu.
- Algunes conductes es basen en la continua demanda d'atenció, dels mestres i companys, però ho fa de manera negativa el que condueix a relacions frustrants. És com un crit que expressa necessitat de vinculació però sense la capacitat d'una relació assertiva. És l'actitud del nen "xuleta" i provocador.
- El nen amb poques vinculacions no para de crear problemes a aquelles persones amb les qui voldria estar vinculat.

Intervenció per augmentar el grau de vinculació amb l'entorn escolar.

- Mostrar que estem amb ell/ella utilitzant el contacte físic. Aquest contacte pot consistir en un petó, una pessigadeta a la galta, un copet a l'espatlla, etc, amb nens petits i amb els més grans un cop de puny al muscle (sense fer mal, és clar), una cop a l'esquena, etc.
- Mantenir contacte visual. És una manera de dir "Estic amb tu".
- Dedicar-li bona cara, una rialleta, una picada d'ull....
- No jutjar "continuament".
- Detectar i elogiar "cada" comportament positiu.
- Compartir experiències i els propis sentiments. Com ens trobem, com ens sentim, en general o en concret per algun incident de classe. Podem explicar experiències de la nostra vida familiar. Tot això ens apropa a que s'estableixin vincles.
- Fer quelcom d'especial amb aquesta nena o amb aquest nen. Compartir, intercanviar interessos, ja sigui de música, videos, col.leccions.....

Conductes que denoten dèficits d'autoacceptació.

- Recerca del reconeixement i l'elogi de manera reiterada.
- No aporta mai idees.
- No li agraden les situacions noves, li comporten ansietat.
- S'anul-la. Segueix els altres, fa sempre el que els altres li diuen.
- En els col.loquis repeteix el mateix que s'ha dit en la intervenció anterior (si algú diu que el personatge que més li ha agradat del conte és el rei, repetirà que també li ha agradat el rei).

Intervenció per millorar l'autovaloració i la pròpia acceptació:

- Animar a expressar idees (“Estic segura que això tu ho podries dir d’una altra manera. A veure, prova-ho”) i no desanimar-nos si no es dóna aviat un canvi d’actitud. Tots aquests canvis necessiten temps.
- Acceptar les idees “rars”.
- Transmetre que l’acceptem, buscant el diàleg i el raonament, mai tallant (“Entenc el que vols fer però jo crec que es podria fer d’una altra manera. Que et sembla?”).
- Fer prendre consciència de com és realment, fent sobresortir les parts positives.
- Relativitzar els termes absoluts amb els que alguns infants s’identifiquen (ningú és totalment simpàtic, o mentider, o bona persona, o ...). Una experiència negativa no determina que algu sigui totalment alguna cosa.
- Deixar que faci les coses a la seva manera, sempre que no impliqui perillositat.
- Donar temps per a que s’expressi. No li és fàcil. En situacions de grup no ens impacientarem, esperant la seva resposta, passant a un altre alumne abans de que hagi tingut temps de contestar. A vegades pensem que no contestaran i si tenim paciència ho acaben fent.
- Procurar que mai quedi en ridícul o avergonyit.
- Procurar que els elogis siguin més privats que públics, ja que també se’n senten avergonyits (“La lloança m’avergonyeix perquè la desitjo en secret” –Deia Rabindranath Tagore.).

Conductes que denoten poca capacitat d’actuar.

- Acostuma a haver-hi una característica comú entre aquests nens. Són nens maldestres. S’adonen de que els seus moviments no poden ser tan bons com els dels companys i això els sap greu.
- Té poca iniciativa, ni tan sols per a coses senzilles.
- No accepta cap repte, no li agraden. Es desanima davant d’una feina difícil. En el procés d’aprenentatge s’ho passa malament.
- No voldria participar mai dels jocs en que es pugui guanyar o perdre.
- La poca capacitat d’actuar va acompanyada de descontrol emocional. Plora, s’enfada sense mesura. No ho pot evitar, se sent desgraciat.
- Es troba en un cercle viciós: Té poques habilitats, en general, perquè no les practica i no les practica perquè té poques habilitats.

Intervenció per augmentar la capacitat d’actuar.

- Donar la possibilitat d’escollir (feines a fer, material que fa servir, com ho farà ...)
- Per poc que es pugui, demanar que ajudi a algú altre. Sempre pot haver-hi algú que en algún aspecte estigui pitjor.
- Demanar que s’impliqui en el propi control emocional. (“Què t’ha passat? Creus que et tornarà a passar? Podriem buscar solucions? Vols que t’ajudi?”).
- Ajudar a resoldre problemes.
- Assegurar que té problemes per resoldre. (On ha de guardar un full, a qui s’ha d’adreçar per averiguar quelcom, com ha de fer un treball, etc. A la vida de classe es poden donar moltes situacions sempre que el professorat no talli l’autonomia i no uniformitzi l’alumnat).
- Demanar a la família que els donin responsabilitats, que els deixin fer tot allò que tenen capacitat de fer.

Conductes que denoten dèficits en models i pautes, externament i interna.

- Li costa seguir instruccions i normes.
- S'oblida de seguida del que se li ha dit.
- No s'interessa per la feina.
- Passa d'una activitat a una altra sense acabar-ne cap.
- Va a fer el que se li ha encomanat però a mig camí quelcom el distreu i s'oblida per complet del que anava a fer.
- Està molt sovint fora de context, sembla que tingui problemes intel·lectuals.
- Els llocs per on habitualment es mou, així com els seus estris personals estan fets un desastre, sense cap ordre ni concert.
- Quan ha de prendre decisions li és molt difícil perquè no té un ordre mental.
- En no tenir pautes internes no acaba de tenir una visió coherent entre bo / dolent, correcte / incorrecte, veritat / mentida ...
- Aquest tipus de nens tenen força confusió mental. Ens pot ser difícil entendre'ls.

Intervenció per millorar el nivell de pautes.

- Ajudar a elaborar alguns valors i algunes normes i demanar autodisciplina en el seu seguiment.
- Ajudar a establir objectius, atançables, a curt termini.
- Preveure situacions i ajudar a definir la conducta que tindrà ("Què faràs quan anem a visitar l'exposició?").
- Ajudar a entendre la relació causa/efecte. Realment aquests nens no poden preveure les conseqüències dels seus actes. Ajudar-los essencialment en les conductes socials.
- Mai suposar que ell ja sap el que nosaltres volem, el que esperem d'ell, sense abans haver-li ho especificat clarament.
- Mai el farem sentir culpable del desastre que és.

2. Activitats

Les següents activitats no s'han de considerar com activitats tancades sinó com a exemple o model per a fer-ne adaptacions. Aquests recursos només tindran sentit si obeeixen a una planificació dins l'acció tutorial.

És recomanable que en acabar cada sessió es faci una reflexió sobre el que s'ha après. Aquest pas clarifica i consolida els nous aprenentatges ja que sovint molts alumnes no s'adonen de què estan aprenent.

Abans de donar per acabada la classe se'ls pot demanar que acabin algunes d'aquestes frases, que poden estar apuntades a la pissarra o ja les tindran impreses en un full:

- He après
- Me n'he adonat
- He descobert
- M'ha sorprès
- M'ha agradat
- M'ha desagradat

˘
˘ ˘ ˘

2.1. El protagonista del dia.

Objectiu:

Promoure l'autovaloració positiva.

Desenvolupament de l'activitat.

Aquesta activitat és convenient fer-la tres vegades per setmana, o més, de manera que en acabar el tema de l'autoestima cadascun dels alumnes hagi tingut la possibilitat de ser vèries vegades "protagonista" donada la importància que té, per al desenvolupament de l'autoestima, tenir repetidament experiències positives.

Disposarem de dues capsetes o dues bosses. En una d'elles hi haurà els noms de tot el grup. L'altra, en començar, està buida i hi anirem posant el nom dels que ja hagin sigut "el protagonista del dia".

La primera vegada que fem l'activitat el tutor, la tutora, extreurà un nom de la bossa, o capsa i anunciarà que aquella persona serà la protagonista del dia. A part dels càrrecs que hi hagi a la classe, que han de continuar funcionant com sempre, el protagonista tindrà més paper a classe, ajudant, repartint, donant paraules, etc. En un moment que es vegi adequat, aquesta nena, o aquest nen, es posarà davant de la classe i anirà rebent compliments dels seus companys.

Els nens i nenes de la classe anirant aixecant la mà per fer un compliment i la persona protagonista anirà donant paraula i donant les gràcies. En fer el compliment diran el nom de la protagonista:

- Xavi, ets molt simpàtic.
- Gràcies.

- Xavi, portes unes uelleres molt maques.
- Gràcies.

- Xavi, ets un bon amic.
- Gràcies.

En acabar tots els companys, la tutora, el tutor, farà també el seu compliment i el mateix protagonista se'n dedicarà un en veu alta. Tots els compliments, a mesura que es van dient, la mestra els va apuntant en una full ja preparat. Aquest full es deixa penjat a classe, al racó del **Protagonista del dia** fins a l'hora de plegar que se l'endurà a casa per ensenyar-lo a la família.

Abans d'acabar la sessió el protagonista diposita el seu nom a la bossa dels que ja han sigut protagonistes i extreu un nom de la bossa dels que encara no ho han sigut i diu qui serà el protagonista del proper dia, deixant el seu nom al racó.

Abans de donar inici a aquesta activitat els nens i nenes hauran d'aprendre compliments. Parlarem de què són i dels diferents tipus de compliments que podem fer. Els farem adonar que es poden fer compliments sobre:

、
、 、 、

1. l'aparença (m'agraden els teus cabells)
2. coses que les persones fan (dibuixes molt bé)
3. la manera de ser (ets molt rialler)
4. el comportament (ajudes els amics quan ho necessiten)
5. coses que es tenen (m'agrada el teu gos)

És convenient explicar aquesta activitat als pares, en començar el curs, perquè valorin la llista de compliments que portin a casa.

2.2. Atributs

Els atributs s'han de treballar prèviament i /o paral·lela a l'activitat del "protagonista del dia" ja que normalment els nens i nenes disposen d'un vocabulari molt limitat pel que fa la descripció de la manera de ser de les persones.

Objectiu:

Adquirir vocabulari per denominar qualitats personals.

Desenvolupament de l'activitat.

Els primers atributs que introduïrem seran senzills, com simpàtic/simpàtica, o carinyós/carinyosa, i posteriorment, mica a mica, es poden anar introduint els més complexos fins arribar a qualitats més elaborades com pot ser enèrgic/enèrgica, o altruista. No és convenient introduir-ne més de dos a cada sessió de treball.

El llistat que segueix no pretén ser exhaustiu sinó de punt de referència

Afectuós/afectuosa	Agressiu/agressiva
Agraït/agraïda	Agradable
Alegre	Amable
Antipàtic/antipàtica	Atrevit/atrevida
Altruista	Bo/bona
Carinyós/carinyosa	Cordial
Compensiu/compensiva	Confiat/confiada
Comunicatiu/comunicativa.	Desagradable
Divertit/divertida	Enèrgic/enèrgica
Espantadís/espantadissa	Fidel
Generós/generosa	Hostil
Honest/honesta	Imprudent
Independent	Insegur/insegura
Irritable	Nerviós/nerviosa
Noble	Optimista
Pacient	Pacífic/pacífica
Pessimista	Poruc/poruca
Respectuós/respectuosa	
Responsable	Rondinaire
Segur/segura	Servicial

Simpàtic/simpàtica
Sincer/sincera
Solitari/solitària
Tendre
Tímid/tímida
Tranquil/tranquil·la
Valent/valenta

Solidari/solidària
Temorenc/temorencia
Tens/tensa
Tolerant
Treballador/treballadora
Vergonyós/vergonyosa

Per comprendre cadascuna de les qualitats seguirem els següents passos:

1. Donar una definició senzilla de l'atribut.
2. Proporcionar exemples de la manera de ser de les persones amb aquest atribut.
3. Les nenes i els nens expliquen les seves experiències respecte aquest atribut (conèixen persones que siguin així? alguna vegada ells mateixos han demostrat aquesta qualitat?)
4. Fer entre tots una llista de quines coses fan les persones amb aquest atribut.
5. Fer activitats que ajudin a assentar el que s'ha après, com representar situacions en que els protagonistes tenen la qualitat que es treballa. Aquestes mateixes situacions es poden dibuixar, amb una frase explicativa que queda penjada en un lloc visible de classe.

2.3. Tècnica multisensorial (visual, auditiva, cinestèsica).

La manera que tenim d'aprendre és bàsicament: o auditiva, o visual, o cinestèsica, d'acord a la nostra manera de ser.

Els alumnes bàsicament visuals necessiten instruccions escrites i informació visual. Els alumnes bàsicament auditius necessiten informació auditiva i instruccions orals. Els alumnes cinestèsics necessiten moviment i experiència manipulativa. No obstant això el mitjà de comunicació que més pes té a classe és l'auditiu. Sí que recorrem a vegades al reforç visual amb làmines, fotografies, etc i utilitzem també l'experimentació, però sempre en àrees instrumentals.

Aquesta tècnica proposa el moviment, acompanyant estímuls auditius i visuals, per reforçar la comunicació a l'hora de donar ordres, normes, instruccions.

Es tracta de que els nens i nenes repeteixin, verbalment i gesticulant, una ordre, o una instrucció, allò que la mestra els està comunicant. L'acció fa que el significat quedi clar i interioritzat. En veure's els uns als altres es reafirma l'aprenentatge.

Objectius.

- Reforçar la comprensió d'instruccions i normes.
- Conferir seguretat.

Desenvolupament de l'activitat.

La mestra anuncia que faran un joc. Tots hauran de repetir el que ella digui i el que ella faci.

Seguidament la mestra verbalitzarà el que els vol dir tot acompanyant amb gest el que està dient i els alumnes imiten la mestra, tots a la vegada, repeteixen les paraules i els moviments.

、
、 、 、

Posem com exemple el fer saber que a partir d'un cert dia tothom haurà de portar sabatilles de gimnàstica per anar a la sala de psicomotricitat. En acabar la psicomotricitat tothom es tornarà a posar el calçat de carrer i les sabatilles es guardaran a l'armari. La mestra tot això ho dirà dividint el discurs a trossets:

Comunicació auditiva

- A partir de dilluns,
- tots
- haurem de portar sabatilles de gimnàstica
- per anar a la sala de psicomotricitat.
- Quan la psicomotricitat s'acabi
- tothom es tornarà a posar el calçat que portava.
- Les sabatilles de gimnàstica les guardarem a l'armari.

Comunicació cinestèsica-visual

- Senyala varies vegades aquest dia en el calendari.
- Amb la mà fa un senyal que abarca tot el grup.
- Es toca ara un peu ara l'altre i fa algun gest gimnàstic.
- Fa un gest d'anar, de caminar. Dibuixa a l'aire un rectangle o un quadrat.
- Torna a fer un gest d'activitat psicomotriu i un gest amb les mans que signifiqui acabar.
- Mímicament es treu un calçat i se'n posa un altre.
- Amb les mans obra les portes d'un armari imaginari, fa el gest de recollir les sabatilles de terra i de posar-les dins l'armari.

D'aquesta manera no només es dona un reforç general d'interiorització de normes sinó que beneficiem a aquells alumnes que els és necessari el moviment per millorar la comprensió oral.

2.4. Causa /efecte.

Objetius.

- Preveure les conseqüències dels seus actes.
- Millorar el nivell de pautes internes.

Desenvolupament de l'activitat.

Exposarem situacions hipotètiques que ells hauran d'acabar. Així plantejarem preguntes com: "Què passa si em cau un got de vidre a terra?"

Podem fer que les preguntes es contestin individualment, per parelles, o per grups, després d'haver-s'ho discutit i arribat a un acord. Haurem de seguir de prop aquells nens i nenes que presenten problemes en la construcció d'esquemes propis de pensament i conducta. Cal que aquests nens i nenes intervinguin directament en cercar contesta a les preguntes.

Primerament presentarem situacions no personals, d'objectes animals, etc. Més endavant quan ja hi tinguin pràctica plantejarem situacions en les que s'hi sentin implicats, personals, interpersonals, morals, socials, etc.

Algunes preguntes que es poden fer com a primer pas:

- Què passa si punxo un globus amb una agulla?
- Què passa si tiro una pedra al vidre?
- Què passa si tiro sucre a l'aigua?
- Què passa si poso un paper al foc?
- Què passa si plou i no obro el paraigües?

Com a segon pas podem exposar situacions del tipus:

- Què passaria si no donessis menjar al teu gos?
- Què passaria si mai et rentessis les dents?
- Què passaria si no hi haguessin escoles?
- Què passaria si sempre molestessis els altres?
- Què passaria si tothom agafes el que no es seu?

2.5. Fem llenguatge.

Objectiu.

Practicar l'autoverbalització positiva.

Activitat 1.

Desenvolupament de l'activitat.

Des de ben petits els nens reclamen la nostra atenció per mostrar-nos allò que sap fer i del que se'n sent orgullós. És en aquests moments quan nosaltres hem d'aprofitar per donar llenguatge per denominar aquests sentiments positius que sent vers ell mateix. Així quan se'ns apropin buscant els nostre elogi, no només els el donarem sinó que els preguntarem com se senten:

“Ho has fet molt bé! Com et sents? A que et sents orgullós de tu mateix. Eh? Digues, com et sents?” Hem de fer que el nen digui: “Orgullós de mi mateix”.

“Estic molt contenta perquè ho has fet tu sola! Com et sents? Veritat que estàs satisfeta, per haver-ho fet sola? Digues, com et sents?” Hem de fer que digui: “Satisfeta”.

Podem anar donant vocabulari nou a mesura que van incorporant el que se'ls ha ensenyat. Cofoi/cofoia, content/contenta, feliç, orgullós/orgullosa, satisfet/satisfeta.

Més endavant els demanarem que completin la frase amb el perquè: “Estic satisfet de mi mateix perquè em pensava que no en sabia i al final ho he fet”.

Activitat 2.

Desnvolupament del'activitat.

Quan ja tinguin domini de la lectoescriptura, en acabar sessions que han funcionat molt bé o en les que s'han produït situacions rellevants els demanarem que escriguin com se senten i el perquè.

També els podem donar un llistat de frases per a que subratllin amb les que s'identifiquen. Podem donar frases escrites com per exemple la següent llista:

Estic satisfeta de mi mateixa perquè

Estic satisfet de mi mateix perquè

- M'he esforçat molt.
- He ajudat els companys
- M'he sabut controlar.
- He respectat tots els companys.
- He ajudat el mestre.
- Em pensava que no ho podria fer i ho he fet.

2.6. Estic orgullós de ...

Objectius:

- Ser conscient del que un se sent orgullós.
- Augmentar la capacitat d'accions de les que sentir-se orgullós.

Desenvolupament de l'activitat:

Demanarem que pensin del que se senten orgullosos en relació a diferents temes que anirem nomenant. Els nens i nenes aniran contestant. "Estic orgullosa de ..." o "Em sento orgullosa de" Si algú no vol contestar no el forçarem. Alguns exemples:

1. Què és del que et sents orgullós perquè pots fer-ho tu sol?
2. Què és del que et sents orgullós de l'escola?
3. Què és del que et sents orgullós dels companys?
4. Què és del que et sents orgullós de la teva família?
5. Què és del que et sents orgullós perquè t'ha costat molt i finalment ho has aconseguit?
6. Hi ha alguna decisió que ha estat difícil de prendre i de la qual te'n sents orgullós?
7. Alguna cosa que heu trobat difícil, però que tot i així l'heu fet, us ha fet sentir orgullosos?
8. Hi ha alguna cosa que costa molt no fer-la, però que tot hi així no la feu, que us fa sentir orgullosos?
9. Et sents orgullós d'alguna cosa que has fet amb les teves mans?
10. Et sents orgullós d'alguna cosa que has fet amb el teu cos?
11. Ets responsable d'alguna cosa i això et fa sentir orgullós?
12. Et sents orgullós d'haver sigut valent alguna vegada?
13. Has après alguna cosa que et fa sentir orgullós d'haver-la après?
14. Has ajudat mai algú i te n'has sentit orgullós?
15. Alguna vegada has fet alguna cosa per a que a la classe s'hi estigui millor i te'n sents orgullós?

Haurà d'haver quedat clar el significat de "sentir-se orgullós" com a quelcom que ens fa sentir bé, que ens satisfà.

2.7. Autoinstrucció.

Objectiu.

Fer servir el llenguatge intern per desenvolupar un autoconcepte positiu.

Desenvolupament de l'activitat.

Hem d'explicar als nois i noies com, sense adornar-nos, sempre estem pronunciant paraules per dins. És un mecanisme que funciona sol. Nosaltres podem convertir aquest mecanisme en conscient quan ens parlem a nosaltres mateixos de manera volguda. A vegades ens parlem per dir-nos paraules no gaire boniques com: "Sóc un desastre". "Caic malament a tothom". "Ho faig tot malament", etc.

Els explicarem que a partir d'ara hauran d'aprendre a dir-se coses boniques com: "Sóc una persona agradable". "Sé ser bona amiga". "Sé dir la veritat". "Sóc una persona sinzera" (ajustarem les autoverbalitzacions als dèficits en autoestima que haguem detectat) i que això els servirà per animar-se i per estar més bé amb ells mateixos.

Aquesta activitat és aconsellable fer-la en privat. Davant del grup, qui té mancances d'autoestima es pot sentir molt avegonyit. Els farem dir en veu alta aquelles frases que creiem que els aniran bé. Primer les haurà dit la mestra tot posant exemples de quan pot necessitar aquesta autoverbalització. Per exemple: Quan les amigues em giren l'esquena m'he de dir : "Jo sóc bona persona. Sóc bona amiga." A veure, ara digues-ho tu. Els exemples que posem seran contextualitzats de manera que el nen o la nena amb qui estem treballant s'hi vegin reflexats. Caldrà anar-ne parlant per veure si ho practica i si es creu el que es diu a ell mateix o a ella mateixa.

2.8. El nom.

El fet de conèixer els noms dóna seguretat, tant als alumnes com als mestres. En dir a una persona pel seu nom s'estableix contacte, és una manera de crear lligams, d'iniciar compromisos. Aquesta activitat està pensada per crear lligams entre els membres d'un grup i també per la primera presa de contacte del mestre amb els nens i nenes, sobre tot pels especialistes donada la poca relació que acostumen a tenir amb els alumnes. És molt adient en començar cada trimestre, fer aquestes activitats.

Objectiu.

Crear vincles.

Desenvolupament de l'activitat.

1. Tots seiem en rotllana. Disposem d'una pilota que ens l'anem passant tot saludant pel seu nom al nen o la nena : "Bon dia, Joana" . Qui rep la pilota contesta a qui li ha tirat també pel seu nom: "Bon dia, Anna". Cadascú després d'haver tornat la salutació tira la pilota a un altre tot saludant pel nom i així successivament. Caldrà fer esforços per a que la pilota no la rebí varies vegades la mateixa persona.

2. Es tracta de cantar la cançó:

- Hola (nom de qui saludem), digues, com estàs?
- Molt bé! (contesta el nen o la nena a qui s'ha saludat)
- I les teves amistats, com van?
- Molt bé! (contesta el mateix a qui s'està saludant)
- Procurarem ser bons amics, hola (el mateix nom), digues, com estàs?
- Molt bé! (contesta).

La podem cantar tots junts, la mestra senyalant qui toca saludar o bé fer una cadena: un comença saludant un altre i el saludat continua la cadena saludant a un segon company, etc.

2.9. Tarja de presentació.

Objectiu:

Crear sentiments de pertinença al grup.

Desenvolupament de l'activitat:

Cadascú disposarà d'una cartolina mida foli. Els demanarem que hi enganxin el que hauran dibuixat i/o escrit que els identifiqui. El lloc de la cartolina on ho enganxin serà el mateix per a tots: A dalt a l'esquerra la mascota, a baix a l'esquerra el que més agrada, etc. En acabar, les cartolines es penjen en lloc ben visible.

La mascota que tinc
o que voldria tenir.

El meu color
preferit.

Com m'agrada
que em diguin

El que més
m'agrada.

El que no
m'agrada gens

El contingut pot variar segons edat i interessos (llibres preferits, esports, etc)

Es pot fer cada inici de curs. Malgrat el grup es coneixi, donat que canvien, algú es redescobreix.

2.10. Què diuen de nosaltres.

Objectiu.

Afavorir l'autoimatge positiva.

Desenvolupament de l'activitat.

S'asseuen tots en rotllana. La mestra tira una pilota a una nena o a un nen i immediatament que l'entoma els dos companys que té asseguts a cada costat li han de dir una qualitat positiva. Ara el que té la pilota la tira a algú altre de la rotllana que rebrà també qualitats per cada costat. Així es va fent fins que tothom ha tingut la pilota. Cal recordar que no es pot tirar la pilota dues vegades a la mateixa persona.

Caldrà haver treballat el significat de qualitats. Se'n poden deixar unes quantes d'apuntades a la pissarra. El grau de complexitat del vocabulari que emprem dependrà de l'edat i de com tinguin assolit el més bàsic. Per començar podem utilitzar: simpàtic/simpàtica, carinyós/carinyosa, responsable, sinzer/sinzera, amable

2.11. Jo sóc.

Objectiu.

Reforçar l'autoconcepte posotiu.

Desenvolupament de l'activitat.

Primerament es treballa el significat d'algunes qualitats de la manera de ser.

Es dibuixen ells mateixos i a sota el dibuix escriuen:

“Jo sóc” i apunten tres qualitats.

La mestra ensenya cada dibuix i també ho llegeix en veu alta. Els companys han d'endevinar de qui es tracta.

Aquest treball es deixa en un lloc visible de la classe i es convida a mirar-lo.

2.12. Fitxa de qualitats.

Objectius.

- Coneixement d'un mateix de manera objectiva i positiva.
- Conèixer, el mestre, quina imatge té cadascú d'ell mateix.

Desenvolupament de la l'activitat.

Prepararem una fitxa descriptiva de cada nen, sense el nom, amb un nombre ben visible. Hi escriurem aquelles qualitats positives que posseeix, senyalant també les característiques originals de cadascú (agudeses, aptitud, habilitats, originalitat, etc). S'exposaran totes les fitxes. Tothom les llegirà buscant la pròpia, anotant el seu nom i el nombre que creu que li correspon.

Com a segon pas cadascú buscarà la fitxa corresponent a un company i apuntarà el nom i el número de fitxa que creu que correspon a aquest company. Per tal que ningú es quedi sense ser buscat per un altre, serem nosaltres qui direm a cadascú quin company ha de buscar.

Per acabar llegirem en veu alta cada fitxa, amb el seu número i preguntarem a quin nom correspon aquella descripció. Contestaran els que hagin apuntat aquell nombre al seu full.

2.13. Què t'agrada de mi?

Objectiu.

Refoçar l'autoconcepte.

Desenvolupament de l'activitat.

Es fan dues rotllanes concèntriques, una interior, una altra exterior, amb el mateix nombre d'alumnes a cada una (no és aconsellable més de sis o set). Els de la rotllana interior miraran cap enfora mentre que els de la rotllana exterior miraran cap a l'interior de la rotllana. D'aquesta manera cadascú es trobarà cara a cara amb algú de l'altra rotllana.

Ara , ben col·locats, els de la rotllana exterior faran una pregunta al company que tenen al davant. "Digues una cosa que t'agradi de mi". Passat un temps prudencial, i mentre la rotllana interior es queda quieta, l'exterior corre un pas cap a l'esquerra de manera que cadascú tingui ara un altre company al davant a qui li farà la mateixa pregunta. La rotllana exterior anirà corrent fins que cadascú hagi fet la pregunta a tots als de l'interior.

La segona part d'aquesta activitat serà que els preguntats passaran a preguntar i els que preguntaven ara els tocarà contestar. Per això els que estaven dins passaran a ocupar la rotllana de fora i els que estaven a la rotllana exterior passaran a l'interior.

Les preguntes es repetiran, de manera que en acabar l'activitat tothom haurà sentit sis o set coses positives d'ell mateix.

2.14. Correspondència amb mi mateix/mateixa

Objectius:

- Afavorir l'autoconcepte positiu.
- Practicar l'autoverbalització positiva.
- Ser conscient del que un se sent orgullós.

Desenvolupament de l'activitat.

Demanarem que s'escriuïni una carta ells mateixos. La carta haurà de dir:

˘
˘ ˘ ˘

Estimada/estimat (nom de la nena o nen que escriu),

El que més m'agrada de tu és

Estic orgullós/orgullosa de tu perquè

Una abraçada.

Nom.

2.15. Que aixequin la mà tots els que ...

Objectiu:

Crear vincles.

Desenvolupament de l'activitat.

La mestra anirà nomenant un seguit de qüestions. Qui s'hi senti identificat aixecarà la mà.

Exemples:

Que aixequin la mà tots els que

1. els agraden els gossos.
2. es maregen quan van en cotxe.
3. els agrada la sopa.
4. els agrada anar a dormir tard.
5. els agrada anar a la piscina.
6. els agrada portar gorra.
7. els agrada anar al dentista.
8. es prenen el xarop sense fer ganyotes.
9. fan guardiola.
10. es posen tristos quan han fet enfadar la mare.
11. els agrada tenir amics.
12. no els agrada que els facin mal.
13. no els agrada tenir por.
14. a vegades tenen mals somnis.
15. saben anar en bicicleta.

Deixarem temps per a què es mirin entre ells quan tenen la mà aixecada.

2.16. Escollim

Objectius:

- Pensar i decidir per un mateix el que prefereix.
- Experimentar el tenir decisions pròpies sense dependre dels altres.

、
、 、 、

Desenvolupament de l'activitat.

Cadascú haurà d'escollir una possibilitat de les dues que cada vegada es plantegen. Es demanarà que responguin d'immediat, sense mirar el que els altres fan. Es pot començar per distincions senzilles fins a les més compromeses. Les respostes les donaran físicament, desplaçant-se per l'espai on es faci l'activitat.

Exemples:

2. Els que els agrada més la primavera, que es posin en aquest cantó de la sala. Els que prefereixen l'estiu, en aquest cantó. Els que els agrada més la tardor en aquest i els que prefereixen l'hivern en aquest altre.
3. Els que els agrada més el dinar, que vinguin a aquest racó. Els que els agrada més el sopar, a aquest altre i els que els agraden els dos àpats, que es col.loquin al mig.
4. Els que els agrada jugar sols, que vinguin aquí, els que els agrada més jugar acompanyats, aquí i els que els agraden les dues coses, al mig.
5. Els que els agrada més llegir que escriure, que vagin al costat de la finestra. Els que els agrada més escriure que llegir, que es posin al costat de la porta. Els que els agrada tant llegir com escriure, que es posin al mig.
6. Els que prefereixen la platja a la muntanya ... els que prefereixen la muntanya a la platja, els que els agrada els dos llocs.
7. Jugar amb ordinador o mirar la TV.
8. Dibuixar o pintar.
9. Futbol o basket.
10. El fred o la calor.

2.17. Verd o vermell.

Objectiu.

Aquesta activitat ens serveix per conèixer la opinió que els nostres alumnes tenen d'ells mateixos.

Desenvolupament de l'activitat.

Cada nena i cada nen disposaran de dues targetes de cartolina, una vermella i una verda. La vermella serà utilitzada per dir no i la verda per dir sí.

Farem un seguit de preguntes que tothom contestarà aixecant una o l'altra targeta, segons la seva resposta sigui afirmativa o negativa.

Hauriem de trobar la manera d'enregistrar aquelles respostes que ens indiquin que la nostra intervenció és necessària. Es pot tenir una llista de tota la classe on, com a taula de doble entrada, hi tindrem les preguntes apuntades i només ens caldrà fer un senyal en aquell nen o nena a la pregunta que ens interessi.

Exemple de preguntes:

Creus que t'enfades molt sovint?

Penses que no t'enfades mai?

、
、 、 、

Creus que quan t'enfades, t'enfades amb raó?
Es veritat que tens una amiga, o un amic?
És veritat que no tens cap amic ni cap amiga?
És veritat que tens molts amics i amigues?

Vols ser un bon futbolista i ho ets?
Voldries ser un bon futbolista i no ho ets?
Voldries ser un bon futbolista i n'estàs aprenent?

Ets amiga, o amic dels mestres?
Ets amic, o amiga, d'algun, o d'alguna mestra?
És veritat que no ets gens amic de cap mestre?

Compte amb les preguntes en afirmatiu i/o en negatiu que poden comportar problemes de comprensió. Caldrà que ens assegurem que tots ho entenen.

2.18. De qui és cada objecte

Objectiu:

Crear vincles amb el grup.

Desenvolupament de l'activitat.

Tots els nens i nenes seuen en rotllana, ja sigui a terra o amb cadira. Una persona del grup surt fora de la classe. Mentre, tohom deixa algun objecte seu (diadema, ulleres, bata, sabata, etc) al centre de la rotllana i n'agafa un altre que no sigui seu per posar-se'l tot seguit. Feta tota aquesta operació es fa entrar al que estava esperant a fora i haurà de descobrir els intercanvis que s'han produït.

2.19. Qualitats i valors.

Sovint hi ha infants que posseeixen unes qualitats i uns valors no apreciats pels companys. Cal donar'ls rellevància per a que tots siguin capaços de valorar aquests aspectes.

Objectiu:

Constatar que la tinença d'uns valors fonamenta la manera de ser d'una persona.

Desenvolupament de l'activitat.

Després de tenir introduïts i treballats uns quants atributs personals podem demanar que relacionin qualitats i valors. És convenient emmarcar l'activitat en un intercanvi d'opinions entre tot el grup.

Alguns exemples, per relacionar amb fletxes:

、
、 、 、

Una persona afectuosa

agraïda

amable

altruista

bona

comprensiva

comunicativa

confiada

fidel

generosa

honest

noble

pacient

pacífica

respectuosa

responsable

segura

servicial

sincera

solidària

tolerant

tranquil·la

*sap agrair.

*ajuda els altres.

*sent compassió pels altres.

*busca la cooperació.

*practica el diàleg.

*estima la dignitat.

*practica la generositat.

*busca la igualtat.

*obra amb justícia.

*busca la pau.

*sent pena pels que pateixen.

*sap respectar.

*té responsabilitats.

*li agrada la sinceritat.

*practica la solidaritat.

*practica la tolerància.

Caldrà haver treballat també conceptes com: Cooperació, diàleg, tolerància, solidaritat, sinceritat, igualtat, justícia, etc.

2.20. El conte com a recurs.

El conte ajuda els infants a connectar el món de la fantasia amb el seu i els ajuda a objectivar els seus propis problemes. Així mateix el conte afavoreix el coneixement d'un mateix a través dels altres. La bibliografia infantil que toca temes d'autoestima es extensa. Aquí es proposen alguns títols:

ALCANTARA, R. *L'oca soca*. Barcelona. Edebé.

ANCHEN, M; PIEROLA, M. *La senyora desastre*. Barcelona. Edebé.

ANDERSEN, H. C. *L'aneguet lleig*. Barcelona. La Galera.

CALLEJA, S. *Per què a la Mari Jose li diuen Jose Mari*. Barcelona. La Galera.

CARLSON, N. *Me gusto como soy*. Madrid. Espasa-Calpe.

HEKES, K. *Crisantemo*. León. Everest.

LEAF, M. *Ferdinando el toro*. Salamanca. Lóguez Ediciones.

MARTIN, A. *El nen que sempre deia sí*. Barcelona. Barcanova.

MARTÍNEZ, M. *El vermell inoportú*. Barcelona. Destino.

OLLÉ, M. A. *Però no ho diguis a ningú*. Barcelona. La Magrana.

PLAZA, J. M^a. *El Paranguaricutirimicuaró*. Madrid. Espasa Calpe.

TURIN, A.; BOSNIA, N. *Artur i Clementina*. Barcelona. Lumen.

VALERI, M. E. *El petit avet*. Barcelona. La Galera.

ZIDROU. *La Blanqueta, la vaca sense taques*.

、
、 、 、

BIBLIOGRAFIA

- ALCÁNTARA, J. A. (1995): *Como educar la autoestima*. Barcelona. Ceac.
- ASHER, J. (1981): *Learning another Language through Actions. Teacher's Guidebook*. Los Gatos (California). Sky Oaks Productions.
- BLEICHMAR, E. (1991): *La depresión en la mujer*. Madrid. Ediciones TH.
- CARPENA, A.; AGUILERA, I. (1998): *Una experiència en habilitats socials*. Barcelona. Federació de Moviments de Renovació Pedagògica.
- DIEZ DE ULZURRUN, A.; MASEGOSA, A. (1996): *La dinàmica de grups en l'acció tutorial*. Barcelona. Graó.
- MARTÍNEZ, E. (1988): *Cachorros de nadie*. Madrid. Editorial Popular.
- MCKAY, M.; FANNING, P. (1991): *Autoestima. Evaluación y mejora*.
- NOGUER, C. (1994): "Dinàmica de grup. Experiència a l'aula" Guix, núm.195. Barcelona
- POPE, A. W.; MCHALE, S. M.; CRIGHEAD, W. E. (1988): *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona. Martínez Roca.
- PUIG, J. M.; MARTÍN, X; ESCARDÍBUL, S. (1997): *Com fomentar la participació a l'escola*. Barcelona. Graó.
- MARTÍNEZ, E. (1988): *Cachorros de nadie*. Madrid. Editorial Popular.
- SAVATER, F. (1997): *El valor de educar*. Barcelona. Ariel.
- SIMON, S.; HOWE, L.; KIRSCHENBAUM, H. (1978): *Values clarification*. New York. A & W Visual Library.

II. EMOCIONS I SENTIMENTS

Com les emocions infueixen en els processos d'adaptació ha estat l'objectiu de varies escoles en psicologia, com l'Humanista, de la Gestalt, Psicodinàmica, etc. Existeix un denominador comú entre aquests diferents enfocaments, la certesa de que l'habilitat per verbalitzar un estat mental (afectivitat i cognició) és un component molt important per canviar comportaments.

1. Descripció.

De les diferents definicions que diversos psicòlegs fan de la nostra vida emocional se'n pot extreure la següent terminologia i descripció:

Les emocions són una part estandaritzada del programa humà, conjunt innat de sistemes d'adaptació al medi que han significat un extraordinari valor de supervivència per a la humanitat. Bàsicament són impulsos que comporten reaccions automàtiques.

S'ha descrit la universalitat d'emocions bàsiques, és a dir reconegudes per persones de cultures diverses d'arreu del món. La majoria d'investigadors estan d'acord en la universalitat de quatre emocions: tristesa, alegria, ira i por.

Els sentiments són blocs d'informació integrada que inclouen valoracions en les que un està implicat i que predisposen a actuar d'una manera o d'una altra. Apareixen com a síntesis de les dades que es tenen sobre les experiències anteriors, els desitjos i projectes, el propi sistema de valors i la realitat. Donat que en els sentiments intervenen creences i valors hi ha autors que senyalen l'existència de diversitat cultural de sentiments.

Tant les emocions com els sentiments tenen manifestacions físiques com suor, palpitations, tremolors, mal d'estómac, rigidesa o relaxament muscular, etc.

La vida emocional de les persones es troba en el substrat del cervell a partir del qual es va desenvolupar la part racional. Aquestes dues parts estan vinculades a través de milers de circuits neuronals, el que comporta que els centres emocionals influeixin en gran manera sobre el funcionament global del cervell i a l'hora el cervell racional desenvolupa un paper fonamental en el control de les emocions.

Tothom té sentiments i emocions però hem d'estar atents als seus senyals i reflexionar-hi per poder-los comprendre. Per això cal disposar d'un llenguatge que designi els diferents aspectes de la vida afectiva. A finals de l'Educació Infantil la majoria d'infants tenen habilitat per mostrar emocions i per interpretar contextos afectius. A aquesta edat, gradualment van descobrint que les experiències afectives es poden compartir amb altres a través del llenguatge. Alguns també comencen el camí de la regulació interna dels estats afectius a través de l'auto-verbalització. En els anys de Primària es dona un desenvolupament integral que relaciona vida afectiva, cognició/llenguatge i comportament.

Tots els sentiments i les emocions són necessaris per sobreviure i viure amb altres persones. Tots tenen la seva importància i no se'ls pot categoritzar com a bons o dolents, correctes o incorrectes. Són les conductes que tenim a partir de la nostra vida emocional les que sí es poden categoritzar. Es pot decidir parar o no parar esment a les nostres emocions. Si no hi parem esment les continuarem tenint però no hi podrem fer res mentre que si atenem la nostra vida afectiva i la coneixem, podrem exercir molt més control sobre el nostre comportament i la nostra vida.

2. Emocions, sentiments i educació de valors.

Fins ara en l'educació moral, com en tota educació en general, s'ha donat molta importància al factor cognitiu negligint el paper que el factor emocional té en la construcció de valors. La importància dels sentiments i emocions es posa de manifest en com incideixen en tota presa de decisions.

Per crear personalitats morals madures és necessari entendre el factor afectiu. La vida emocional és la força inicial de les capacitats morals, intervé directament en les diferents fases del creixement moral i fa que hi hagi, o no, empatia, raonament moral i autoregualció.

Hi ha unes determinades emocions –en podríem dir emocions morals– que incideixen en l'educació de valors de manera molt directa, motivant conductes morals o bé inhibint-les, com la vergonya, el sentiment de culpa, la indignació davant la violació dels drets de qualsevol persona, sentiment necessari per detectar la injustícia, i els sentiments de pena i compassió davant del sofriment de l'altri. Aquests sentiments tenen la capacitat d'incitar a l'acció moral, de manera compromesa i responsable.

Cal assegurar que en l'educació de tot infant s'hi inclogui el treballar en profunditat els sentiments de compassió i pena.

3. Educació emocional. Objectius i procediments.

El que percebem de la vida no és només el que ens passa sinó com ho filtrem, com ho interpretem. És a través del pensament que controlem i/o fomentem emocions. Com deia en William Shakespeare “Res és tan bo ni tan dolent; és el pensament que fa que ho sigui”. Com més capaços siguem d'emprar i entendre els nostres sentiments i les dades que rebem del nostre sistema intern regulador d'emocions, millor serà la nostra adaptació i millor sabrem comportar-nos en relació amb els altres.

Durant el procés de maduració, el desenvolupament emocional precedeix la majoria de formes de cognició. Com a conseqüència, durant la infància, el desenvolupament afectiu és un important precursor d'altres funcions mentals. Diferents estudis han mostrat que el coneixement afectiu està significativament relacionat amb la maduresa, l'autonomia i la competència social. No obstant la majoria de nens reben molt poca educació amb vista al desenvolupament afectiu. Normalment l'aprenentatge emocional s'obté a través d'un aprenentatge incidental, a partir de la interpretació de les experiències de la vida que fan els adults i altres infants. Tot i així hi ha molts nens que no reben explicacions sobre les experiències emocionals o no reben la informació adequada, per exemple els nens greument privats d'afecte. Encara que aquests nens tinguin la

mateixa capacitat d'experimentar sentiments que qualsevol altre, faran una comprensió insuficient, o distorsionada, dels propis sentiments i els dels altres, amb dèficits en habilitats socials i pobre autocontrol. Com a resultat, amb freqüència són nens que es comporten de manera impulsiva, egocèntrica i immadura. En la mesura que els dèficits emocionals constitueixen un alt risc per als infants cal dedicar una especial atenció al seu desenvolupament emocional.

Els treballs de recerca suggereixen que els programes de sociabilització que tenen en compte les emocions tenen una més gran influència en la conducta social dels infants. Per exemple, l'habilitat per analitzar un problema i anticipar-ne les conseqüències és de capital importància per a la competència social, però aquesta racional i "freda" activitat només serà efectiva si el nen o la nena ha processat acuradament el contingut emocional de la situació. Si malinterpreta els seus propis sentiments o els dels altres, segurament no podrà buscar una solució adequada al problema, malgrat les seves capacitats intel·lectuals. Tots sabem que és molt difícil de considerar les bones solucions quan estem alterats o confosos. Quan un se sent afectat, sovint actua sense pensar, el que comporta encara més problemes.

Alguns nens tenen tals dificultats per autocontrolar-se que si no se'ls ajuda no ho podran atànçar ells sols. Necessiten que se'ls ensenyi a fer-ho. Els nens amb un autocontrol pobre tenen tendència a un comportament immadur, tenen problemes de relació amb els companys, se senten infeliços i presenten dificultats d'aprenentatge en totes les àrees. La tensió emocional prolongada obstaculitza les capacitats intel·lectuals de les persones (raonament, capacitat de concentració i de retenció, etc) dificultant l'aprenentatge. Parlar de sentiments ajuda els infants a controlar-los, a no ser reactius. A tots ens ajuda a sentir-nos millor quan un altre ens escolta amb orel·la atenta i quan ens sentim millor podem pensar amb més claredat que fer.

Intervencions que s'han dut a terme en aquest terreny han demostrat que el coneixement i la regulació de les emocions pot ser ensenyat amb èxit en l'entorn escolar, tant amb nens normals com amb nens amb necessitats especials. L'adquisició de coneixement sobre emocions, així com el sentiment d'eficàcia en la seva regulació condueix a un canvi valoratiu dels estats emocionals, el que, al seu torn, dona com a resultat que els infants arribin a ser menys reactius, més reflexius, amb un comportament més flexible. Això es pot constatar molt bé amb aquells nens i nenes que són impulsius o tímids i retrets, o amb aquells que han tingut incorrecta o insuficient informació emocional. Tots ells arriben a avançar en l'adquisició d'estratègies per a la regulació d'emocions.

L'habilitat de parlar de sentiments és la base decisiva per a temps posteriors, quan a l'adolescència s'han d'encarar fortes pressions exteriors. Aleshores pot ser massa tard per començar a fer l'intent de comunicació, la noia, el noi, no se sentiran còmodes parlant d'aquests temes. El comprendre i expressar sentiments i emocions fomenta relacions de confiança i bones habilitats per resoldre problemes. Educar la comprensió de les emocions i les relacions socials beneficia els infants en gran manera i no només en el present sinó que els prepara pel futur.

La comprensió i regulació emocional semblen ser, doncs, aspectes importants de la competència social i del desenvolupament de la personalitat i apareixen com a objectiu per a treballs de prevenció tant per a nens normals com per infants en risc.

Un programa d'intervenció adreçat a augmentar les habilitats emocionals té com a objectius finals:

- Reduir l'ansietat i l'estrès.
- Augmentar la tolerància a la frustració.
- Disminuir la timidesa i el retraïment.
- Comprendre's un mateix i els altres.
- Millorar la capacitat de resoldre problemes.
- Millorar la capacitat de prendre decisions.
- Millorar la capacitat de donar respostes reflexives.
- Disminuir l'hostilitat i l'agressivitat.
- Disminuir els comportaments conflictius.
- Augmentar la confiança i seguretat en el tracte amb els altres.
- Augmentar el raonament moral.
- Realitzar accions morals.

I com a procediments bàsics d'actuació:

- Designació d'emocions.
- Comprensió d'emocions.
- Expressió d'emocions.
- Maneig d'emocions.
- Comunicació verbal i no verbal.
- Comprensió de la diferència entre sentiments i conductes.
- Desenvolupament d'habilitats de pensament.
- Augment del pensament crític.
- Captació i interpretació correcta de senyals socials.
- Utilització de mètodes específics d'autocontrol.

4. Paper del mestre.

Els educadors hem de posar les nostres capacitats al servei de la transformació dels sentiments i accions del alumnes. Cal que en el tracte continuat amb l'alumne es tingui present la seva vida emocional detectant dèficits i necessitats que es posen de manifest en les relacions interpersonals amb companys i professorat. No hem d'accontentar-nos en mostrar solament desaprovació davant de determinades conductes sinó que ens cal entendre que els comportaments agressius, o desplaents i mancats de cortesia d'alguns infants són actuacions que mostren dificultats d'expressió i d'adaptació a l'entorn social i som els educadors els qui hem d'interpretar l'origen d'aquestes conductes i les característiques personals del nen/nena per ajudar-lo a superar les seves dificultats.

Per desenvolupar sentiments positius és imprescindible la relació positiva amb l'adult. Hem d'oferir models sòlids d'identificació amb els que els nens i nenes es puguin orientar i identificar. Hem d'assegurar, per aquells nens que viuen en ambients familiars i socials deteriorats, que tinguin un referent, com a mínim, a l'escola.

La comunicació és imprescindible per al tractament de la vida emocional. Per fer possible una bona comunicació amb l'alumnat és necessari haver creat uns vincles amb cadascú i per això cal

un ambient on hi hagi la mínima ansietat. La interacció professorat/alumnes s'ha de produir dins una atmòsfera positiva, tot motivant la mútua coneixença.

Les mestres, els mestres, però, ni som autòmates ni deixem aparcades les nostres emocions fora de l'escola. És amb tota la nostra complexitat que interactuem amb els nostres alumnes. Sabem que el tractament que donem a les nostres pròpies emocions serveix de model, tot i així sovint ens sentim desbordats i les nostres manifestacions no són el que voldriem, el que repercuteix en un malestar general per a molts mestres.

És molt important, per crear i mantenir una atmòsfera positiva i enriquidora, que ens sentim satisfets de nosaltres mateixos i dels nostres alumnes.

És amb un aprofundiment de les pròpies vessants cognitivo/afectives que es pot controlar de manera satisfactòria el malestar. Algunes pautes per aquesta regulació són les següents:

- Creure en la necessitat de controlar la resposta que donem als comportaments dels infants.
- Prendre consciència de que la nostra intervenció a classe està influenciada per la interpretació que fem del comportament de cadascun dels nostres alumnes i que aquesta interpretació és modificable.
- Comprendre per què els nens i nenes actuen com actuen. És imprescindible comprendre per evitar tant l'ansietat com la irritació.
- Conscienciar-se de que podem augmentar la percepció positiva que tenim dels nostres alumnes, el que repercuteix en una disminució de l'estrès i l'ansietat.
- Augmentar la pròpia competència emocional seguint aquests passos:
 1. Calmar-se.
 2. Entendre el que ens passa.
 3. Buscar solucions.
 4. Aplicar-les.
 5. Revisar la seva aplicació i com ens afecta emocionalment.
 6. Buscar noves solucions, si cal.

Un ingredient crucial per a l'èxit del desenvolupament de les habilitats emocionals de cada nen, és l'existència d'un ambient saludable no només a classe sinó a tota l'escola, per tant, el tutor/la tutora haurà de transmetre a la resta de professorat i de personal (monitors, especialistes ...) el contingut de l'educació emocional.

5. Participació familiar en l'educació emocional dels infants.

És prioritari tenir els pares informats del que es preten amb aquest treball i demanar la seva col.laboració. Moltes famílies ja ho treballen, a casa intenten conduir la vida emocional dels seus fills de manera que aprenguin a ser més reflexius i a controlar-se. Altres pares aquests objectius encara no els han aconseguit ells personalment. No obstant, com que aconseguir la seva implicació és molt important per a que es pugui donar una generalització fora de l'escola, cal incloure totes les famílies en el projecte.

Caldrà encoratjar els pares, perquè la majoria no hi estan acostumats, a que participin en l'educació de la vida afectiva dels seus fills.

- Preguntant com se senten els seus fills en diferents estats emotius. Si els costa definir el que senten els hauran d'ajudar fent servir el seus coneixements sobre sentiments i emocions.
- Explicant com se senten ells, els pares, de manera que l'infant es torni més receptiu vers la vida interior dels seus pares. És una manera d'encarrilar els infants cap a ser sensibles respecte dels sentiments dels altres. Sovint els adults donem per suposat que els nens i nenes saben com ens sentim, però en realitat el que perceben els és confós.
- Elogiant quan demostren habilitat en controlar-se, de manera que se'n puguin sentir orgullosos.
- Esforçant-se en fer compliments i animant els fills a fer-ne.

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

És recomanable que en acabar cada sessió es faci una reflexió sobre el que s'ha après. Aquest pas clarifica i consolida els nous aprenentatges ja que sovint molts alumnes no s'adonen de què estan aprenent.

Abans de donar per acabada la classe se'ls pot demanar que acabin algunes d'aquestes frases, que poden estar apuntades a la pissarra o ja les tindran impreses en un full:

- He après
- Me n'he adonat
- He descobert
- M'ha sorprès
- M'ha agradat
- M'ha desagradat

1. Emocions i sentiments. Identificació i aprofundiment.

L'habilitat d'identificar com ens sentim, com se senten els altres i la capacitat d'expressar els nostres sentiments adequadament és molt important per a comprendre'ns nosaltres mateixos i comprendre els altres, per relacionar-nos, controlar el nostre comportament i solucionar els nostres problemes. La consciència d'un mateix és la facultat sobre la que s'aixeca l'empatia, ja que quan més coneguem les nostres emocions més destres serem en la comprensió dels altres.

Amb freqüència els infants (i els adults) o bé no saben com se senten o no saben com expressar els seus sentiments d'una manera apropiada. Aquest fet provoca que les relacions siguin dificultoses i poden empitjorar els problemes. És per això que és bàsic ensenyar els alumnes com reconèixer els sentiments i com parlar-ne. Cal proporcionar camins que portin a expressar sentiments en comptes d'ignorar-los o deixar-se portar pels impulsos.

1.1. Emocions i sentiments a tractar.

Per tal d'entendre els propis sentiments així com els dels altres, necessitem ser capaços de reconèixer'ls i nomenar-los. La verbalització dels sentiments crea vincles entre la part cognitiva i la part emocional del cervell. Parlar de sentiments ajuda els infants a tenir les seves emocions sota control en comptes d'actuar impulsivament.

Els primers sentiments que introduïrem seran sentiments bàsics, i posteriorment, mica a mica, es poden anar introduint els més complexos fins arribar a estats emocionals més complicats com pot ser la frustració.

El llistat que segueix no pretén ser exhaustiu sinó de punt de referència:

Feliç – Content – Trist – Enfadat, Empipat – Furiós – Espantat – Sentir-se bé – Disgustat – Encantat – Amable – Emocionat – Amor – Enyorat – Sentir-se segur (estalvi, sense perill) – Cansat – Malhumorat – Tossut – Preocupat – Nervios – Relaxat – Tranquil – Gelós – Envejós – Egoista – Generós – Agraït – Sorprès – Encuriosit – Avorrit – Confòs – Desconcertat – Tímid –

、
、 、 、

Segur (d'un mateix) – Satisfet – Orgullós –Avergonyit – Culpable – Penedit – Malintencionat – Compassiu – Deprimet – Decebut – Frustrat – Esperançat – Sol – Humiliat – Rebutjat – Acceptat – Odi – Commogut – Il.lusionat.

Algunes vegades hi ha infants que afirmen no haver sentit mai algun dels sentiments que es tracten. Els explicarem que encara que no l'hagin sentit mai, tenen la capacitat de sentir-lo, ja que tothom té la capacitat de sentir la mateixa classe d'emocions.

1.2. Esquema per al tractament d' emocions i sentiments.

Presentarem aquestes activitats als nostres alumnes tot explicant que podem ensenyar als altres com ens sentim per dins posant nom als nostres sentiments per fora.

El contingut d'aquest apartat és bàsicament verbal i interactiu. En general, per tractar cadascun dels sentiments es pot seguir la següent seqüència:

1. Presentar l'emoció que es tractarà mitjançant una definició senzilla.
2. Ensenyar dibuixos i fotografies amb aquesta expressió emocional.
3. Proporcionar exemples de situacions de les quals fàcilment se'n pugui deduir el sentiment que ens interessa.
4. Animar a que els infants expliquin vivències de quan han experimentat aquesta emoció. La tutora, el tutor, o qui estigui conduint la sessió també explica quan l'ha sentit.
5. Donar categoria d'agradable o desagradable.
6. Fer expressar físicament aquesta emoció.
7. Fer entre tots una llista de quines són les coses que provoquen aquesta emoció.
8. Fer llistes d'actituds i comportaments que prenen la gent amb aquesta emoció.
9. Proporcionar una activitat a través de la qual l'emoció es pugui experimentar a un nivell més personal (exercicis, Role-playing, jocs, contes, escriure un text ...).

En explicar les seves vivències els infants sovint perden el fil i acaben explicant coses que no tenen res a veure amb el tema. Quan això passi haurem de reconduir el tema, ajudant a reconstruir l'explicació des del seu punt inicial, procurant que l'infant no se senti tallat. És molt important mostrar-se empàtic respecte al que ens expliquin.

Per fer que expressin físicament una emoció els haurem d'anar dirigint. Prenem com exemple que estiguem treballant "Feliç". Els conduïrem de la següent manera:

Pensem com ens sentim quan estem feliços. Feu que el vostre cos se senti feliç i feu cara de feliç. Ara mireu de sentir la felicitat per dins. I ara deïm tots plegats: "Sóc feliç". Demanarem voluntaris per a que davant de tota la classe representin el sentiment que estem treballant. Els companys diran en què es nota, que se sent feliç.

1.3. Emocions i sentiments agradables o desagradables.

Als nens i nenes els ha de quedar clar que és natural i normal sentir tota mena d'emocions les quals s'han d'entendre com a senyals que ens donen informació. Per tant, no hi ha emocions bones ni emocions dolentes, ni bons o mals sentiments. Són les conductes que es deriven d'un mal control de la nostra vida emocional, les que es poden categoritzar com a correctes o incorrectes.

Un altre concepte que cal formar per entendre la nostra vida afectiva és que amb segons quins sentiments ens hi sentim bé i amb d'altres ens ho passem malament, és a dir que els podem classificar segons com els sentim en dues categories, això és agradables i desagradables.

Cada vegada que treballem un sentiment li donarem la categoria d'agradable o desagradable i ho deixarem en un lloc visible de classe. També pot tenir cadascú la seva taula classificatòria i a l'hora que s'apunta per la classe s'ho apunten al seu full.

Algun sentiment caldrà classificar-lo als dos llocs a l'hora, com sorprèn, segons la sorpresa sigui agradable o desagradable, o sol, segons la solitud sigui desitjada o no.

SENTIMENTS	
AGRADABLES	DESAGRADABLES
FELIÇ SENTIR-SE SEGUR SENTIR-SE BÉ RELAXAT	TRIST ENFADAT ESPANTAT CANSAT

Insistirem en que no és una classificació dels sentiments en si, sinó una classificació “del nostre sentir”. No és dolent estar enfadat, és normal, però hi ha moltes maneres d'expressar l'enuig i algunes d'aquestes maneres sí que són dolentes.

1.4. Sentiments contraris.

Feliç i trist són sentiments oposats. Els farem saber que dues paraules que el significat de cada una és el contrari de l'altra, es diu que són paraules antònimes. Quan presentem un sentiment per treballar-lo buscarem el seu antònim.

Quan ja s'hagin treballat uns quants sentiments antònims es pot proposar el joc “Al revés”. Es tracta de realitzar accions contràries a les ordres expressades. Per exemple, a la consigna “Seiem tots”, tothom es queda dret. A la consigna “Parleu, parleu”, tothom calla. Així, en el context del treball de sentiments i emocions, a les consignes “Avui tots estem molt tristos”, tothom farà cara d'estar content. “Tots estem molt esverats”, prendran l'actitud de tranquil·litat i relaxament.

、
、 、 、

Quan ja estiguem finalitzant el programa es pot demanar que uneixin antònims de la següent llista:

Trist *	* Amor
Furiós *	* Acceptat
Espantat*	* Compassiu
Nerviós*	* Esperançat
Egoista*	* Orgullós
Avorrit *	* Segur (d'un mateix)
Tímid *	* Encuriósit
Avergonyit *	* Generós
Malintencionat *	* Felç
Frustrat *	* Segur (sense perill)
Rebutjat*	* Relaxat
Odi *	* Tranquil

1.5. Tècnica de les cares.

Algunes vegades no sabem què ens passa, no sabem com ens sentim. Quan ens trobem així el que millor va és parar-se i, tot pensant, intentar entendre el que està passant per dins nostre.


La utilització de la tècnica de les cares permet examinar, durant tota la jornada escolar, el propi estat anímic, així com la generalització i l'ús del vocabulari après, a l'hora que fomenta la comunicació interpersonal de sentiments. Es tracta de proveir a cada alumne d'imatges representatives de cada sentiment o emoció que vulguem treballar.

Les imatges reforcen la memorització del nou vocabulari ja que permeten relacionar expressions visuals, auditives i la pròpia experiència. En presentar les imatges farem notar quins són els trets físics que evidencien l'emoció.

Aquestes imatges cadascú se les guarda al seu calaix menys una, la corresponent a com se sent, que es posarà sobre la taula. Varies vegades, durant el dia haurem de demanar que canviïn la imatge segons com se sentin en aquell moment. Per fer-ho els demanarem que aturin tot el que estan fent, i que pensin per uns moments com se senten per dins. Aquesta tècnica es recomanable en moments específics del dia, en arribar de casa, matí i tarda, en tornar del pati, o en aquells moments en que la canalla està especialment esverada o tensa. A través d'aquest procés els alumnes aprendran a supervisar els seus estats emocionals i reben el missatge de que és important que ho comuniquin. Després, quan vagi bé, ja sigui individualment, o amb tota la classe, parlarem d'aquells sentiments que creiem que necessiten la nostra intervenció més específica. Aquest mètode és especialment útil pels nens i nenes molt tímids i pels que tenen actituds agressives i que interfereixen negativament en la marxa de la classe.

És important que el professorat que intervé amb el grup tingui la seva pròpia col·lecció d'imatges que anirà canviant igualment com ho fan els alumnes. Amb aquesta acció no només modelem sinó que donem l'oportunitat de que els nostres sentiments siguin tinguts en compte.

Per facilitar la col·locació de la imatge corresponent a l'estat emocional, sobre la taula hi enganxarem una bosseta de plàstic transparent al costat d'una frase també enganxada que digui: "Com em sento. Estic ..."

COM EM SENTO Estic	 Agraït
---	--

1.6. Tothom pot tenir la mateixa classe d'emocions.

No tots sentim els mateix en el mateix moment i no tots sentim de la mateixa manera sobre les mateixes coses, però tothom pot sentir les mateixes emocions, no importa el país, la raça, l'edat, la situació econòmica, el sexe, ... Farem que apareguin aquests conceptes conduint la conversa sobre els següents punts:

- Per què deu ser que tots tenim una col·lecció "igual" de targetes d'emocions? (una vegada repartides les imatges per a la tècnica de les cares).
- Els nens i les nenes tenen la mateixa mena de sentiments?
- I els infants i els adults? poden tots sentir el mateix?
- Afegirem comparacions segons la composició del grup (nens i nenes d'altres països, invidents, sords, etc)

1.7. Pràctica diària

Tant a classe com al pati, o en altres espais de la vida escolar, hauriem de tenir els següents hàbits:

- Quan veiem algú tenint un problema, o que demostra tristesa, o que està enfadat, li preguntarem com se sent i li suggerirem que pensi i que intenti resoldre el problema.
- Quan a algú li costi autocontrolar-se li recordarem els passos que cal fer per calmar-se. Li recordarem els beneficis que en treurà i li direm que això és possible, que pot fer-ho (si és que en realitat és possible).
- Quan els alumnes demostrin un bon autocontrol, els direm quelcom positiu per tal de que se'n sentin orgullosos.
- Vàries vegades al dia demanarem que es parin, pensin com se senten i posin la imatge adient a la taula.

1.8. Revisió.

Després d'haver treballat tots, o quasi tots, els sentiments que ens hem proposat, podem fer una revisió dels conceptes apresos durant el programa. Proposarem un seguit de situacions emocionals demanant que identifiquin els sentiments més rellevants.

Proposta de situacions a plantejar:

1. Com et sentiries si et toqués la Loteria?
2. Com et sentiries sinó poguessis anar d'excursió perquè et posessis malalt?
3. Com et sentiries si el teu amic no et deixa les seves joguines?
4. Com et sentiries si dormissis molt poc?
5. Com et sentiries si ningú volgués jugar amb tu?
6. Com et sentiries si mai entenguessis els problemes de matemàtica?
7. Com et sentiries si et quedessis tancat a l'ascensor?
8. Com et sentiries si estessis a punt d'anar a Port Aventura?
9. Com et sentiries si estessis a punt d'anar a que t'arrenquin un queixal?
10. Com et sentiries si al teu amic sempre li regalen més joguines que a tu?
11. Com et sentiries si estessis a punt de fer un concert davant de tots els pares de l'escola?
12. Com et sentiries si el teu germà t'estés sempre empipant?
13. Com et sentiries si pensessis que no podries veure mai més el teu millor amic perquè se'n va a viure a un altre país?
14. Com et sentiries si et tallessis amb unes tisores?
15. Com et sentiries si perdessis la teva joguina preferida?
16. Com et sentiries si no et regalessin el que tu vols pel teu aniversari?
17. Com et sentiries la primera vegada que anessis a una escola nova?
18. Com et sentiries si els pares et diguessin que et porten al cinema a veure la pel·lícula que tu vols?
19. Com et sentiries si haguessis fet un treball per l'escola molt ben fet?
20. Com et sentiries si et trobessis amb un llop, cara a cara?
21. Com et sentiries si tothom tingués (bicicleta, videoconsola, pilota, un gelat, etc) menys tu?
22. Com et sentiries si per fi has après una cosa que tu volies aprendre però que et costava molt?
23. Com et sentiries si haguessis agafat, d'amagat, uns diners que els pares t'havien dit que no agafessis?
24. Com et sentiries si t'adonessis que has estat portant el jersei al revés tot el dia sense saber-ho?
25. Com et sentiries si haguessis fet un dibuix per regalar-l'hi a la mare, i a la mare li hagués agradat molt?

Ho llegirem en veu alta, la mestra o algú altre de la classe, podem anar-ho intercalant. Demanarem que en sentir cada frase pensin un moment, i aixequin la mà per explicar quin és el sentiment que identifiquen. Podem demanar la resposta a diferents nens cada vegada o a tots cada vegada si el nombre de participants no és molt nombrós. Farem que expliquin el perquè se sentirien d'aquesta manera. Recordarem que no hi ha respostes bones o dolentes, que tots els sentiments són bons.

Aquestes situacions també ens poden servir per fer Role-playing.

2. Sentiments i relacions.

Les següents activitats estan adreçades principalment a la comprensió dels diferents aspectes afectius implicats en la relació amb els altres.

2.1. Diferències individuals.

Objectiu: Tenir coneixement de que en una mateixa situació pot ser que unes persones tinguin sentiments diferents de les altres.

Desenvolupament de l'activitat.

Prendrem com a contexte una de les emocions que estiguem treballant. Després de fer la llista del que ens pot fer sentir aquesta emoció, la deixarem a la pissarra i anirem indicant cada cosa de les que hagin sortit demanant que aixequin la mà els que s'han sentit d'aquella manera en aquella situació i després els que no. La mestra també hi participarà posant exemples i aixecant la mà.

Exemple: Suposem que estem treballant l'estar trist i que entre tots hem fet la següent llista del que fa que estiguem tristos:

Quan es diuen coses a l'orella i no m'ho deixen sentir.

Quan diuen que "no m'estan" (amigues/amics).

Quan els amics em diuen que jo no jugo.

Quan no em compren la joguina que vull.

Quan em fan acabar tot el dinar.

Quan se'n riuen de mi.

Quan estic malalt.

Quan els pares em renyen.

Quan els mestres em renyen.

Quan he perdut una cosa que m'agradava molt.

Per il·lustrar que hi ha coses de la llista que fan que uns estiguin tristos però que altres no, demanarem que aixequin la mà els que estan tristos quan algú no els deixa sentir el que es diuen a l'orella. Deixarem un temps per a què s'observin els uns als altres abans d'abaixar la mà. Ara seran els que no es posen tristos els que aixecaran la mà. També deixarem un temps per a què s'observin. Assegurem que nosaltres també l'aixequem. Així seguirem fins haver fet totes les frases.

2.2. Diferència entre sentiments i comportaments.

Distingir entre sentiments i comportaments és molt important per a l'autocontrol, la relació amb els altres i per a la resolució de problemes. És el camí cap a la responsabilitat de les pròpies accions.

Objectius:

- Entendre el concepte de que és bo tenir tota mena de sentiments però que els comportaments que tenim n'hi ha que són bons i n'hi ha que no.
- Facilitar la pràctica de pensar abans d'actuar.
- Aprendre a ser autònoms i crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no.
- Desenvolupar valors de justícia i tolerància.

Desenvolupament de l'activitat.

Els explicarem que els sentiments i els comportaments no són el mateix, ja que els sentiments són senyals que tenim dins i els comportaments són les accions que fem. Hi ha diferents classes de comportaments, els que estan bé i els que no. Això vol dir que algunes de les coses que fem estan bé i d'altres no. Comportar-se d'una manera o d'una altra és quelcom que podem triar de fer o de no fer, mentre que els sentiments no, que no els podem triar.

Classificarem comportaments segons si són correctes o incorrectes.

COMPORTAMENTS	
CORRECTES	INCORRECTES

Explicarem situacions en les que tots els protagonistes estan enfadats, però tots fan coses diferents. De cada situació, després de discutir-ho entre tots, en decidirem si el que fa el protagonista és correcte o no i ho apuntarem a la categoria corresponent.

- En Tomàs està molt enfadat, per això pega la seva germana. Creieu que pegar algú és una cosa correcta de fer, o no, quan estem enfadats?
- En Ramon està enfadat i li ho explica al pare. Creieu que explicar algú que estem enfadats és una cosa correcta o incorrecta?
- La Maria està enfadada, per això trenca el llibre d'una altra nena. Creieu que trencar el llibre d'algú quan s'està enfadat, és correcte o incorrecte?
- La Fàtima està enfadada i per això està estripant diaris vells.
- El Toni està xutant ben fort la pilota, contra una paret, perquè està enfadat.
- La Mireia li pren la pilota a un nen perquè està enfadada.
- L'Ismael s'ha enfadat amb la Raquel i li està explicant que està enfadat i el per què.
- La Marina està enfadada i per això està interrompent contínuament la seva mestra.
- El Mohamed està enfadat amb uns companys perquè s'estan enriant d'ell, per això se n'ha apartat, ignorant-los.
- La Fàdua està enfadada, per això li està tallant els cabells a la seva nina.
- El Josué està enfadat perquè no el deixen jugar a futbol, per això va a dir-li a la seva mestra.
- La Cristina està enfadada, per això està intentant relaxar-se i calmar-se.
- La Coral està enfadada, per això li està dient a la seva germana "Estúpida".
- El Miguel està enfadat, per això s'està barallant amb un altre nen.
- L'Oriol està enfadat amb els seus amics, per això se'n va a jugar sol.

Hauriem de procurar una discussió ben animada, abans de cada classificació, especialment quan no hi ha acord. Per ajudar a comprendre el per què algunes conductes són correctes i d'altres no, nosaltres participarem en la discussió preguntant: Quines seran les conseqüències? Com se senten els altres quan fem això? Com afecta a la marxa de la classe? Aquesta pràctica dóna una interpretació diferent de les interaccions que tenen lloc dia a dia.

2.3. Diferència entre senyals interns i externs dels sentiments.

Objectius:

- Prendre consciència de que els sentiments i emocions donen senyals de la seva existència.
- Distingir entre senyals interns i externs dels estats emocionals.

Desenvolupament de l'activitat:

Unir amb fletxes realcionant emocions i sentiments amb senyals interns i externs.

SE SENT PER DINS	EMOCIÓ	ES VEU PER FORA
Un nus a l'estomac	Nerviós	Espatlles ciagudes
Ganes de plorar	Enfadat	Arrepenjant-se per tot arreu
El cor va molt de pressa	Trist	La cara vermella
Ganes de trencar coses	Avergonyit	Front arrugat
Pesen les cames, pesen els braços, tot pesa	Espantat	Punys apretats
Com si es flotés	Feliç	Somriure
Ganes d'encongir-se i amagar-se	Malhumorat	Ulls molt oberts, amb les celles aixecades
Tot ens molesta	Cansat	Sense parar de moure's
No podem pensar en res	Preocupat	Les mans tremolen

2.4. Lectura i interpretació de senyals.

Els sentiments els tenim per dins però es poden veure des de fora. A la vida diària utilitzem nombrosos senyals, verbals i no verbals, per reconèixer sentiments en nosaltres mateixos i en l'altra gent. Podem endevinar com la persona se sent amb l'expressió de la cara, la postura corporal, el contingut de la comunicació, els indicis que ens proporciona la situació, etc.

En general les dones superen als homes en capacitat de llegir els sentiments dels altres a partir de missatges no verbals. Són habilitats, però, que es poden aprendre en la majoria dels casos.

L'expressió corporal dóna informació sobre el que sentim.

Objectius:

- Interpretar el llenguatge del cos.
- Donar nom a sentiments.
- Tenir consciència de que determinades situacions són la causa de tenir certs sentiments.

Activitat 1.

Desenvolupament de l'activitat.

En una bossa hi posarem targes. A cadascuna hi figurarà, per escrit, el nom d'un sentiment com alegria, tristesa, enuig, por, vergonya, cansament, etc. El què hi posem dependrà del grup amb el que fem l'activitat. Alguns infants extreuen una tarja, la llegeixen i sense ensenyar el que hi diu, la representen. Preguntarem a la resta del grup: "Com està?" I ho han d'endevinar.

Activitat 2.

Desenvolupament de l'activitat.

Procedirem igual que en l'activitat 1 només que demanarem als que extreuen la tarja que representin tota una situació en la que es produeix el que tenen escrit. Preguntarem: "Què li passa? Com se sent?"

Activitat 3.

Desenvolupament de l'activitat.

Repartirem targes, amb noms de sentiments i emocions, per a tothom. Ara els noms estan repetits diverses vegades, és a dir que quatre o cinc nens o nenes tindran la tarja POR, el mateix nombre tindran ALEGRIA, etc.

Diferents nenes i nens, sense haver ensenyat la seva tarja representen el que hi diu. Els que tenen la mateixa tarja que el que es representa l'aixequen.

Activitat 4.

Desenvolupament de l'activitat.

Mirarem trossos de vídeo sense veu. Com se senten els personatges? Com ho saben? Farem que ens expliquin tot el que detecten com a llenguatge del cos.

Activitat 5.

Desenvolupament de l'activitat.

Disposarem d'una bona col·lecció de fotografies en les que hi hagi persones que es vegin bé. Les repartirem i per parelles, o en petits grups acordaran: "Com estan? Per què?"

Podem aprofitar aquesta activitat per fer notar que no sempre les persones expressem ben bé com ens sentim per mitjà del cos. Hi ha persones que quasi bé sempre fan la mateixa cara, i el mateix posat, sigui quin sigui el seu estat, en diem persones poc expressives. És per això que és necessari comprendre bé les situacions per extreure'n informació, és a dir, apreciar els sentiments a partir dels senyals que proporcionen les situacions. També ens hem de fixar en altres elements paraligüístics.

La veu també ens informa de com se sent l'altra persona.

Objectiu.

- Percebre el to de veu, el ritme i l'entonació amb què es parla com a indicis del què sent qui parla.

Activitat 1.

La mestra parla donant l'esquena als alumnes amb frases o exclamacions que puguin tenir diferents interpretacions - súplica, exhortació, prohibició, enuig, pànic, etc - segons el to que se'ls doni, com: "És que no m'ho puc creure". "Ho has fet". "Ho sabies que no es podia fer això?" "Caram" "Ara no". "No, no ho facis"... La mateixa frase es pot repetir amb diferents entonacions. La canalla haurà d'endevinar el significat de la frase. A continuació expliquen situacions en les que es produeixen aquestes emissions.

Activitat 2.

Procedirem igual que en l'activitat 1 només que utilitzant una altra llengua que el grup no entengui. Els preguntarem si, malgrat no comprendre el que s'està dient, saben com se sent la persona que ho diu. Transmet alegria, preocupació, enuig, etc. Com ho sabem?

Es pot demanar la col.laboració d'algun company si és que no sabem una altra llengua.

Activitat 3.

Posarem un vídeo d'en Pingu, sense que es vegi la imatge. En aquesta sèrie de pel.lícules infantils, surten uns personatges animats, de plastilina, que parlen un llenguatge desconegut però per a tots intel.ligible gràcies a la comprensió de veu i imatge.

Abans de començar explicarem que intentarem saber com se senten els personatges, tot escoltant la seva veu, així com una aproximació a les situacions. Es pot esbrinar que el pare renya, que el nen demana alguna cosa, que li ha passat alguna cosa que el fa plorar, està content, la mare té una sorpresa, etc. Si no es coneix la sèrie se'n podria veure algun vídeo abans de començar l'activitat per identificar les veus, val a dir que són fàcilment identificables. Si els infants saben escriure, aniran apuntant el que creguin esbrinar, sinó, es pot anar parant a intervals i anar dient el que creuen haver sentit. Posteriorment veurem tot el vídeo amb veu i imatge.

3. Autocontrol. Tècnica del semàfor.

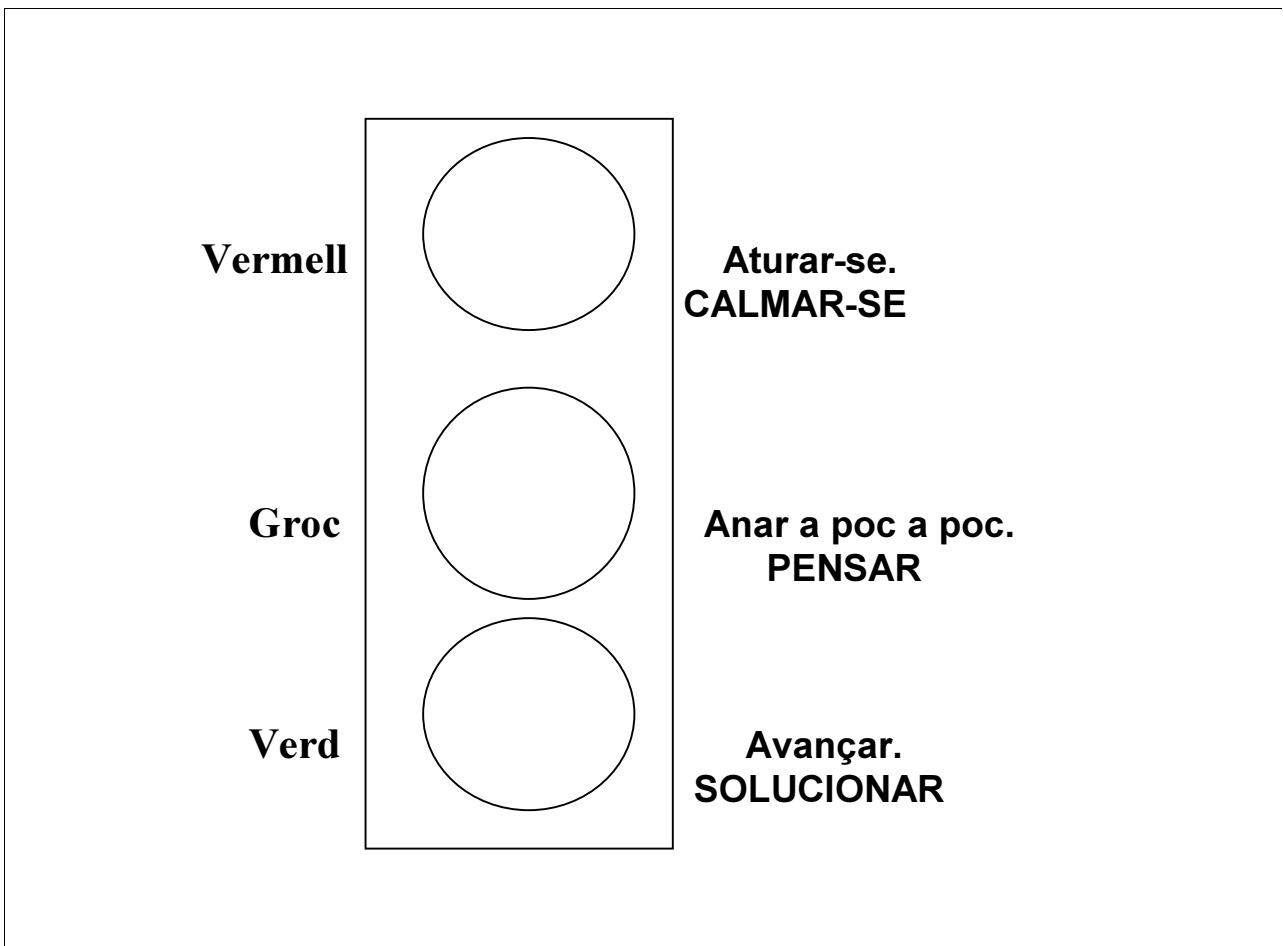
El saber menar els propis impulsos és un signe de maduresa personal. Els infants que no tenen aquesta habilitat no suporten ni el fracàs ni la frustració, el que els comporta estar immersos en una cadena contínua de conflictes. El seu comportament sovint es veu reforçat pels mateixos companys quan responen també amb agressivitat.

En general la resposta del professorat davant d'aquest alumnat està basada en diferents mesures punitives i d'exclusió amb l'intent de controlar aquests comportaments. Sovint amb aquestes mesures, no només no s'aconsegueixen els resultats desitjats sinó que es deteriora, cada vegada més, la situació.

Des de la psicopedagogia es veu clar que el control no ha de ser extern sinó intern, ja que el control intern no només ajuda a contenir conductes sinó que és el resultat d'una educació personal, té un efecte més permanent i és menys estressant pels docents.

Conduir els propis sentiments pot ser una tasca ben difícil, en segons quins moments, per a tothom. Hi ha infants, però, que els costa molt més, sobre tot quan els domina la ràbia, i això difícilment ho superaran ells sols. El primer que se'ls ha d'ensenyar és a reconèixer quan estan enfadats i furiosos. Després que quan estan molt enfadats el que han de fer és parar-se i pensar en comptes d'actuar impulsivament. Després de calmar-se seran capaços de pensar que és el que volen fer.

Per ajudar a desenvolupar un millor autocontrol, a la universitat de Washington, es va crear la tècnica del semàfor. La seva utilitat radica en que es relaciona el fet de calmar-se en fer quelcom perceptible, seguint la metàfora dels senyals de tràfic. Els tres colors corresponen a tres passos a fer per autocontrolar-se. Quan hi ha llum vermell els alumnes es paren, es calmen. Després, amb el llum groc, avancen a poc a poc i pensen. Per últim, al llum verd, tiren endavant i actuen.



Aprendre a parar-se i a pensar ajudarà els infants a resistir les dificultats de la vida diària a l'escola d'una manera constructiva.

Cal deixar clar que no es pretén aconseguir conductes passives, ni negar els sentiments, sinó persones actives que, reconeixent i acceptant els propis sentiments, actuen per resoldre conflictes.

Alguns alumnes afirmen que se senten bé quan s'enfaden. Això es deu a que confonen el sentir-se enutjats amb el sentiment d'alliberament quan troben una sortida per descarregar-se. Una vegada fem entendre aquesta diferència, podrem fer entendre que hi ha més sortides que el deixar-se portar pels impulsos.

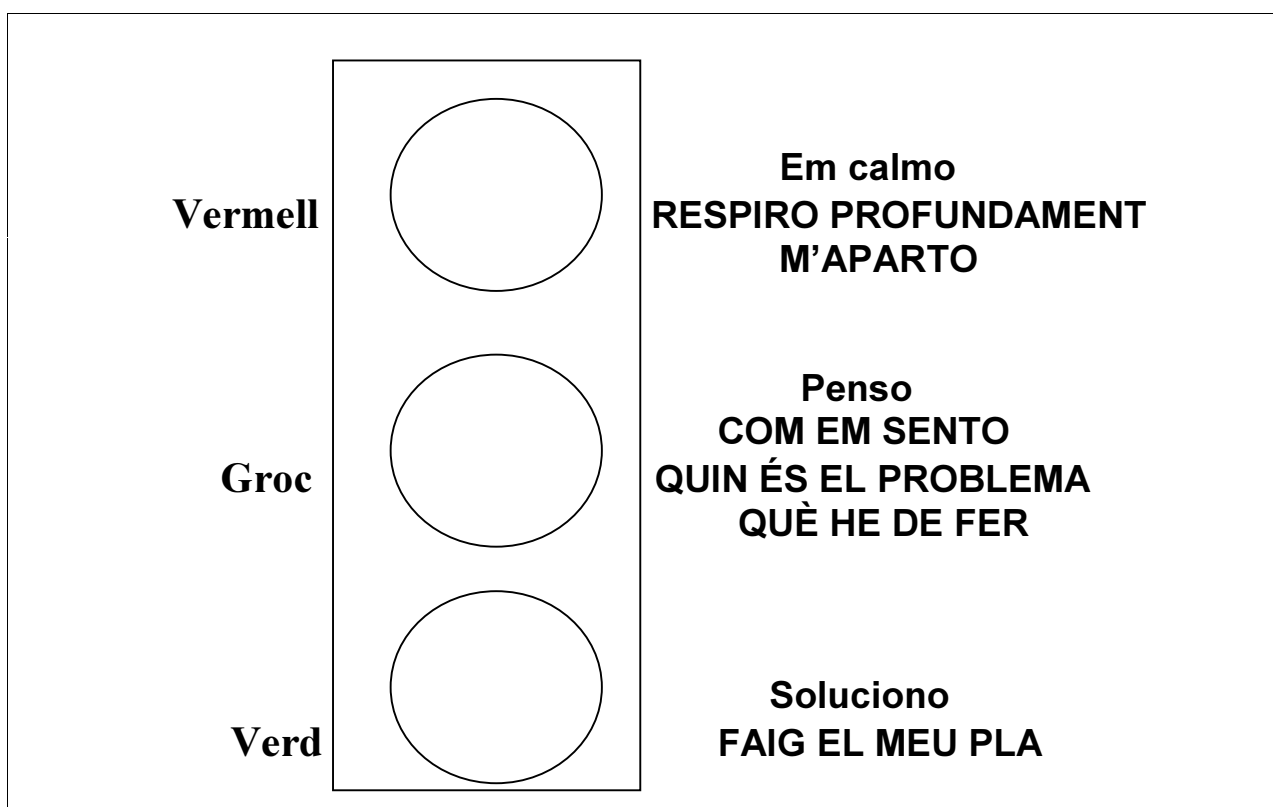
Explicarem que les emocions són senyals. Algunes vegades aquests senyals ens indiquen que ens hem de parar, que no podem avançar, tal com fan els vianants o els vehicles davant d'un semàfor en vermell. Posarem, doncs, ènfasi en la importància del llum vermell. Explicarem que quan tenim sentiments molt forts que no podem controlar, el primer que hem de fer és parar-nos i calmar-nos. Entre tots farem una llista del que es pot fer per calmar-se. Per exemple:

- Respirar profundament.
- Apartar-se del lloc on s'ha produït el conflicte.
- Passejar.
- Cantar.
- Xiular.
- Comptar fins a deu.
- Parlar-se un mateix, donant-se instruccions.

Per aquells alumnes especialment impulsius o hiperactius, caldrà donar consignes clares de com controlar els impulsos físics. Per exemple: Creuar els braços, o posar les mans a les butxaques, a l'hora que es respira profundament.

Hi ha d'altres maneres de calmar-se. El fet d'elaborar una llista de possibilitats entre tots té com a objectiu descobrir que hi ha maneres efectives de calmar-se quan un se sent fora de control.

D'aquesta llista els conduïrem a escollir dues o tres maneres per calmar-se, les més adients per a tots (no a tothom li serveix xiular, però sí que és convenient per a tots l'apartar-se del lloc del conflicte). Ho apuntarem en un altre semàfor que podria quedar així:



El procediment per posar a la pràctica aquesta tècnica és el següent:

1. Presentarem el 1er semàfor, analitzant el significat d'aquests senyals de transit i establint relacions amb l'autocontrol.
2. Analitzarem especialment el vermell i farem pràctiques de com calmar-se (La mestra/el mestre fa de model, els alumnes imiten. Farem role-playing).
3. Elaborarem entre tots el 2on semàfor.
4. Dixarem penjats els dos semàfors. Cal deixar aquests senyals penjats no només a classe sinó a diferents espais de l'escola (menjador, gimnàs, sala d'audiovisuals, sala de psicomotricitat, aula de música, aula taller, laboratori, biblioteca, secretaria, etc). Farem entendre que aquests cartells ens ajudaran a recordar què hem de fer quan tenim problemes, o quan estem preocupats, o enfadats, o ens sentim frustrats, o quan sentim d'altres sentiments molt forts i desagradables.
5. En diferents moments del dia farem dir en veu alta que cal fer per controlar-se. Repetiran les frases dels semàfors.
6. Practicarem els senyals dels semàfors en situacions reals.

Per exemple:

- Quan mostren comportaments conflictius durant la classe.
- Quan hi ha baralles.
- Quan tot el grup està molt esverat (tornant del pati, als canvis de classe, o en vigílies d'esdeveniments, ...).
- Nosaltres mateixos quan ens sentim malament. A poder ser ho farem en veu alta, fent de model.

7. Constatarem i elogiarem cada vegada que cada alumne segueixi aquesta tècnica. Als infants que continuïn tenint dificultats per calmar-se els recordarem que han de pensar en “el llum vermell”. En comptes de fer retrets els demostrarem que tenim confiança en què ho poden aconseguir.

4. Role-playing.

Role-playing, o representació de papers, és una manera efectiva per fer que les nenes i els nens practiquin el que van aprenent. Poden actuar en una perspectiva que no és la seva, experimentar diferents emocions, representar accions de les quals no hi haurà conseqüències reals, etc. A l'hora, els qui fan d'espectadors, amb una actitud d'atenció estan fent les mateixes pràctiques, identificant-se amb els que fan la representació, empatitzant en situacions emocionals. Amb aquestes activitats estem proporcionant espais per a la pròpia construcció social i emocional.

Les situacions que fem representar poden ser relas, viscudes per ells, o hipotètiques. Les podem presentar obertes, posant ells l'acabament de manera espontània, o tancades, amb un acabament donat per nosaltres.

A alguns infants els costa representar el que per a ells són realitats doloroses, o per tímidesa. Per això cal donar possibilitats per a que puguin actuar distanciant-se de la realitat. Aquest límit entre la realitat i l'assumpció d'un paper es pot marcar fàcilment fent que els actors es col·loquin algun objecte simbòlic mentre dura la representació, com un barret, una corbata, una insígnia d'“Actor” penjada, en forma d'etiqueta o medalla, etc. De totes maneres mai forçarem a fer cap paper ni cap actuació. Quan algú es nega a actuar els farem saber que no passa res i que segurament algun altre dia els vindrà de gust fer-ho. De tant en tant tornarem a invitar a aquests alumnes a actuar. Aquestes representacions s'ahurien de fer de manera contínua, per acostumar-s'hi.

Sempre que sigui possible cada representació es repetirà per segona vegada amb els mateixos nens, intercanviant els papers, per donar a cadascú l'oportunitat d' experimentar la mateixa situació des de diferents perspectives, especialment aquells papers que són diferents als que s'està acostumat ja que permeten experimentar ambdós costats de la situació.

Si la classe és molt nombrosa i ens interessa que tots facin una pràctica determinada, en comptes de fer sortir algú a fer el role-playing, farem que tots ho facin a l'hora amb el company del costat.

Podem gravar en vídeo actuacions i després tots plegats ens ho mirem buscant dades sobre les qüestions que estiguem treballant.

5. Altres recursos.

Projectes.

Es poden prendre temes que globalment contenen moltes situacions emocionals i treballar-los com a projecte de classe desenvolupant-ne diferents elements, lingüístics, socials i fins i tot científics. Algunes propostes: L'amistat, la por, la broma, el racisme, l'amor, el sofriment ...

Contes

La literatura infantil pot servir com a material per estudiar els sentiments i comportaments dels personatges. Podem identificar emocions, buscar paral·lelismes amb les nostres vivències, veure la diferència entre sentiments i comportaments, veure com no tothom sent el mateix en la mateixa situació, etc. Només cal remenar una mica per la biblioteca per trobar unes quantes obres. Algunes referències:

- ABEYÀ, E. *Rondina que rondinaràs*. Barcelona. La Galera.
ALCÀNTARA, R. *Ui. quina por!* Barcelona. Edebé.
ALCÀNTARA, R. *L'oca soca*. Barcelona. Edebé.
CARBÓ, J. *L'ocell meravellós*. Barcelona. Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
COMPANY, M. *Que pesada la vergonya!* Barcelona. Timun Mas.
FERNÁNDEZ, C. *Com gat i gos*. Barcelona. La Galera
LANUZA, E. *Les tres avorrides*. Barcelona. La Galera.
LEAF, M. *Ferdinando el toro*. Madrid. Ediciones Salamanca.
MARTÍNEZ, M. *El vermell inoportú*. Barcelona. Destino.
MOSES, B. *Estic enfadat*. Barcelona. Baula.
MOSES, B. *Estic trist*. Barcelona. Baula.
OLLÉ, M. A. *Però no ho diguis a ningú*. Barcelona. La Magrana.
RODA, I. *Les ballarines de la neu* Barcelona. ING.
SAINT MARS, D.; BLOCH, S. *La Lili s'enfada amb la seva amiga*. Barcelona. La Galera.
SAINT MARS, D.; BLOCH, S. *Els pares d'en Max i la Lili es barallen*. Barcelona. La Galera.
SENNELL, J. *En Xaveir té por*. Barcelona. La Galera.
TURIN, A.; BOSNIA, N. *Artur i Clementina*. Barcelona. Lumen.
WHYBROW, I. *Lobito aprende a ser malo*. Madrid. S.M.
WILHELM, H. *Un noi ferm com jo*. Barcelona. Juventut.
WILHELM, H. *Tornem a ser amics*. Barcelona. Juventut.

Pel·lícules.

Per identificar emocions i sentiments, senyals paralingüístics, comprovar la universalitat i la individualitat de la vida emocional, etc, podem veure pel·lícules com: *El llibre de la selva*, *Blancaneus*, *La Ventafocs*, *Alí Babá*, *El Geperut de Notre Dame*, *L'aneguet lleig* i els diferents vídeos de'n *Pingu*.

Després d'haver vist la pel·lícula, o una part, podem donar un llistat de les emocions que han sortit, el nom dels personatges i demanarem que els relacionin. Podem parar la imatge i demanar com se sent el personatge i com se sap.

Jocs.

Dòmino.

Es pot confeccionar un dòmino. A cada fitxa hi haurà el nom d'un sentiment en una banda i a l'altra una frase que il·lustri un dels sentiments que apareixen en el joc.

Hi jugarem preguntant: "Com et sents?" Per exemple: "No saps què fer, no saps a què jugar. Com et sents?" "AVORRIDA"

CONTENT	Un nen s'ha fet molt mal i està plorant	COMPASSIU	La teva família et cuida, no deixa que et passi res dolent	SEGUR	No saps què fer, no saps a què jugar
---------	---	-----------	--	-------	--------------------------------------

A l'hora d'elaborar el contingut del dòmino podem demanar la col·laboració dels alumnes. Què volem que hi surti?

En un joc hi podria sortir, en una banda de la fitxa, per exemple:

CONTENT / TRIST / ENFADAT / RELAXAT / EGOISTA / AVORRIT / GELÓS / AVERGONYIT / COMPASSIU/ EMOCIONAT / SEGUR/ AMABLE /

I a l'altra banda de la fitxa, per exemple:

- La teva família et cuida, no deixa que et passi res.
- Sempre ajudes. Saps saludar. Saps donar les gràcies.
- T'han regalat la joguina que tu volies.
- Se t'ha mort el gos i tu te l'estimaves molt.
- Un company sempre t'està molestant.
- Repires fons. Relaxes el teu cos.
- No deixes mai les teves coses.
- Demà te'n vas de colònies!
- No saps què fer. No saps a què jugar.
- La mare sempre fa molts petons al teu germà petit.
- Estaves fent una malifeta d'amagat i t'han descobert.
- Un nen s'ha fet molt mal i està plorant.

Bingo.

Es pot confeccionar un bingo en que en a cada cartró hi figurin unes deu emocions amb les seves corresponents cares.

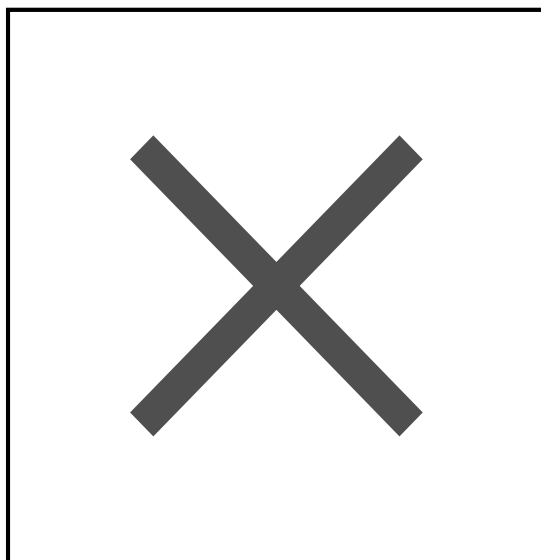
Qui primer ompli el seu cartró tria una de les emocions que hi té i explica quan l'ha sentit.

˘
˘ ˘ ˘

Ruleta

Es pot fer una ruleta de grans dimensions per jugar-hi tot el grup a l'hora, o unes quantes de petites per jugar-hi per taules.

Les farem amb cartolina, dibuixant-hi vuit sectors. A cada sector hi escriurem el nom d'una emoció.



Farem girar un clip, que farà la funció de sageta, aguantat per la punta d'un llapis que mantindrem dret al centre del cercle. Mentre amb una mà s'aguanta el llapis, amb l'altra s'empeny el clip per a què giravolti.

El nen o la nena a qui toqui, mirarà en quina emoció s'ha aturat el clip i explicarà al company una ocasió en que la va sentir.

BIBLIOGRAFIA

- ASENSIO, J. M^a. (199): *L'agressivitat a l'escola*.
- GOLEMAN, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- GREENBERG, M.; KUSCHÉ, C. (1998): *Promoting social competence and preventing maladjustment in school-aged children: The effects of PATHS curriculum*. Documnet inèdit.
- KUSCHÉ, C.; GREENBERG, M. (1994): *The PATHS curriculum*. Seattle, WA. Developmental Research and Programs.
- MARINA, J.A. (1996): *El laberinto sentimental*. Barcelona. Anagrama.
- ORNSTEIN, R. (1994): *La evolución de la conciencia*. Barcelona. EMECE Editores.
- PUIG, J.M^a; MARTÍN, X. (1998): *La educación moral en la escuela*. Barcelona. edebé.
- VOPEL, K. (1997): *Juegos de interacción para niños y preadolescentes*. Madrid. Editorial CCS

III. EMPATIA

Treballs recents sobre trastorns psiquiàtrics en nens han posat èmfasi en la importància capital de l'empatia en les relacions humanes.

1. Concepte.

Capacitat personal per connectar respectuosament i de forma sincera amb els sentiments i emocions d'una altra persona i per comprendre els seus arguments i punts de vista. Empatia vol dir saber posar-se al lloc d'un altre. Significa el que popularment en diem "posar-se a la pell d'un altre" o com diuen els de parla anglesa "to put oneself in another person's shoes" (posar-se a les sabates d'una altra persona). L'empatia implica tant la reacció afectiva com l'estructuració cognitiva.

Els límits del propi ego han de ser prou flexibles com per a que es pugui donar l'empatia sense que això vulgui dir adoptar els sentiments dels altres com a propis i estar bé amb tothom. Tampoc es tracta d'estar d'acord en tot amb un altre amb pèrdua de la pròpia identitat. L'empatia apareix abans que l'acord i el recolzament.

Per arribar a ser empàtic cal haver madurat cognitivament i emocional, cal tenir un llenguatge desenvolupat, capacitat de pensament simbòlic i de pensament en perspectiva (mirar les persones i els fets des d'un altre angle que el propi).

L'empatia és el valor per excel·lència en les relacions humanes. Tenir la capacitat d'empatitzar és un avantatge social ja que significa que s'és sensible, respectuós i de confiança.

Ser empàtic és una condició indispensable per desenvolupar una personalitat moral. Martin Hoffman, investigador de l'empatia, afirma que en l'empatia hi ha les arrels de la moral, és el fonament de l'actitud ètica. Una persona que no sigui capaç d'entendre els sentiments i arguments d'una altra no podrà tenir vivències morals ja que per això cal tenir la capacitat de veure més enllà de la pròpia perspectiva. Per a una formació moral cal la interacció social i aquesta, sense empatia, queda extremadament limitada.

Generalment l'empatia s'activa amb facilitat amb les persones que sentim properes a nosaltres però resulta més difícil que ens funcioni amb aquells que percebem com a diferents, ja sigui la diferència conductual, d'origen, de cultura o de raça. L'empatia només per "als que són com jo" no és suficient, és limitada i cal treballar-la per aconseguir-ne uns bons nivells per empatitzar no només amb qui ens resulta simpàtic sinó amb aquells que ens desperten hostilitat.

2. Com es forma.

L'empatia té dos components: un afectiu i un altre cognitiu.

Piaget afirmava que els infants comencen la vida amb el seu únic punt de vista, en una etapa d'egocentrisme. Només gradualment s'adonaràn de que hi ha un món més enllà d'ells mateixos i que en aquest món hi ha persones que tenen sentiments. En el període d'Educació Infantil els infants comencen a reconèixer els diferents signes emocionals de les altres persones, encara que

no tenen la mena d'empatia que els permetria identificar-se amb altres o sentir els seus sentiments. Aquesta primera conscienciació és un pas endavant cap a la veritable empatia ja que quan els nens s'adonen que els altres també tenen sentiments es tornen sensibles per descobrir quins són aquests sentiments. A partir dels sis o set anys comença l'etapa de l'empatia cognitiva, és a dir, la capacitat de veure les coses des de la perspectiva d'un altre. Les habilitats per situar-se en la perspectiva de l'altre s'amplien a mesura que es va sent capaç d'anticipar els pensaments i els sentiments de les altres persones. A partir dels onze anys l'empatia pot arribar fins a persones mai vistes ni conegudes.

Investigacions fetes amb nens molt petits demostren que l'empatia és innata. L'ésser humà genèticament està preparat per a ser complaent i considerat, però aquestes capacitats poden restar latents si no se les estimula. També poden desaparèixer quan l'infant viu situacions de crueltat, tant física com emocional, d'abandonament i explotació, aleshores, si no s'intervé, pot arribar a ser insensible i devastador. En aquestes circumstàncies adverses molts nens no assolixen la capacitat de remordiment, no senten compassió pel sofriment dels altres.

S'ha estudiat la relació entre els infants que a l'edat de tres, quatre o cinc anys suporten les pròpies afliccions, de manera que pretenen que no els importa, i la capacitat d'empatia quan són adults. Les recerques suggereixen que els nens als que no els importa el que els passa a ells quan són petits no els importa el que passa als altres quan són grans. L'"a mi no m'importa" ens hauria de fer aturar especialment.

3. Estadis de desenvolupament moral.

En els seus estudis sobre el desenvolupament moral Kohlberg considera que tothom passa per unes fases de creixement moral i que aquestes fases són universals. Són sis estadis que comencen a l'etapa d'Educació Infantil. Anteriorment hi ha un estadi en el que no hi ha cap sensibilitat moral, Kohlberg descriu aquest temps com a "amoral".

Estadi 1. Etapa d'heteronomia.

Aquesta etapa correspon a un estat passiu en la que el bé i el mal venen determinats per agents externs. Apareix tan bon punt l'infant s'adona que els seus actes poden portar com a conseqüència el càstic.

Estadi 2. Individualisme i intercanvi.

Aquesta etapa és similar a l'anterior només que els infants han après unes regles per satisfer les necessitats immediates, de manera individualista però també d'egoisme mutu, reconeixent que les altres persones també tenen interessos. La regla bàsica d'aquest estadi és la Llei del Talió. Comença al voltant dels cinc anys.

Estadi 3. Expectatives interpersonals.

El desig de sentir-se acceptat i de pertanyer a un grup és una necessitat que fa que els nens es comportin segons les expectatives de la família i de la comunitat. És en aquest estadi que apareix el pensament conscient. El desig no només és de ser aprovat sinó d'agradar com a "bona persona". Aquest estadi es desenvolupa al voltant dels sis o set anys.

Estadi 4. Sistema social i consciència.

En aquesta etapa apareix el sentit de justícia. Es l'estadi del legalisme moral. S'actua bé no per por, ni per egoisme, ni per quedar bé, sinó per responsabilitat. Apareix al voltant dels setze anys.

Estadis 5 i 6. Post-convencionals.

Aquests estadis es relacionen amb una visió més abstracte de la justícia. S'anomenen així perquè el raonament moral no és rígid, prenent en consideració els drets de totes les persones.

L'estadi 5 es basa en una crítica constructiva inclús adreçada al propi grup i si les lleis no serveixen a les necessitats reals de les persones s'hi fa front.

L'estadi 6 està orientat en principis ètics univesals de justícia, igualtat i respecte per a la dignitat de tots els éssers humans, principis no abstractes sinó que corresponen a l'acció i pràctica diàries. Arribar al darrer estadi és arribar a la Regla d'Or: "fer a l'altre el que vull per a mi".

Hi ha persones que no arriben al segon estadi, són els qui delinqueixen sense cap sentit de justícia vers l'altre i que només se n'estan perquè temen el càstig i les represàlies. Altres arriben al segon i no evolucionen més enllà, són les persones que no causaran molèsties als altres no per sentit de justícia sinó perquè ningú els molesta, la seva base és: "Jo no em posaré amb ningú, però ai d'aquell que es posi amb mi...!" "Jo compliré i seré íntegre si els altres també ho són, sinó, no tinc perquè ser-ho". També moltes persones es queden al tercer estadi, sense autonomia moral, depenent en excés de les expectatives i pressions del medi. Es considera que la maduresa moral comença a partir del quart estadi. Per arribar a la maduresa moral és imprescindible l'empatia. El darrer estadi no és general, poques persones hi arriben de manera plena.

Tothom pot atènyer successivament a tots els estadis si ha tingut ocasió de construir el seu sistema de valors a l'hora que desenvolupa la capacitat intel·lectual, les habilitats lingüístiques i la capacitat de relació. Com qualsevol altre habilitat, el raonament moral no es desenvolupa automàticament sinó que es necessita la pràctica. Des de l'acció educativa, s'hauria de prendre el compromís de que ningú, en acabar l'etapa de Primària, s'hagués quedat al primer estadi.

4. Dona, home i empatia.

Els diferents rols cap els que són socialitzats els membres de cada sexe juguen un paper important en la qualitat de l'empatia que es desenvolupa en cadascun d'ells. En general s'ha constatat que els homes tenen certes limitacions per a la resposta empàtica mentre que les dones tenen algunes dificultats per mantenir l'equilibri necessari entre afecte i cognició, per a que es desenvolupi una correcta empatia. Les dones també es troben amb problemes a l'hora de tenir una actitud empàtica amb elles mateixes, normalment estan més motivades a tenir en compte les emocions dels altres.

Encara que l'escola no és la configuradora de rols sexuals sí que pot ajudar a consolidar-los o a superar-los. És ampliament reconegut que tot i no ser-ne conscients el professorat tracta nens i nenes de manera diferent compartint preconceptes socialment acceptats sobre quin ha de ser el paper de la dona i el de l'home.

Des de la tutoria s'han d'arbitrar tipus d'accions per corregir les diferències negatives que existeixen entre l'alumnat femení i el masculí prenent mesures per contrarestar desenvolupaments corresponents a estereotips i per a que els nens i nenes puguin desenvolupar totes les seves capacitats. En la formació de la capacitat empàtica caldrà tenir en compte els diferents dèficits que presenten les nenes i els nens.

5. Educació de l'empatia. Factors inherents.

Durant els dotze primers anys de vida existeix l'oportunitat d'estimular el desenvolupament de la compasió, la tolerància, el sentit d'autocrítica i la comprensió dels altres.

En construir empatia cal considerar cadascun dels següents components:

- El coneixement de les pròpies emocions i sentiments.
- La imaginació per concebre els altres.
- L'atenta observació de les altres persones.
- El saber escoltar de manera activa.
- La comunicació.
- La comprensió d'elements paralingüístics: postura corporal, gesticulació, expressió de la cara, la mirada i la veu.
- El conèixer en profunditat el significat de compassió, pena, pietat, sofriment.
- El desenvolupament de l'interès, la consideració i el sentit de responsabilitat pel benestar dels altres i els seus drets.
- L'expressió d'interès pels altres a través d'actes d'atenció i ajut, mostrant conductes altruïstes i de tolerància.
- L'experimentar reaccions emocionals negatives com humiliació i indignació davant de la violació dels drets dels altres.

6. Mestres empàtics.

En el tracte amb cadascun dels nostres alumnes és imprescindible saber quins sentiments provoquen les nostres actituds i demandes. Tenim la responsabilitat de conèixer quins sentiments tenen vers ells mateixos i cap els altres i el per què. És necessari comprendre els seus interessos, escoltar els seus raonaments. El fet de que hi hagi alumnes que presenten manca d'empatia no hauria de ser mai justificació de conductes no empàtiques per part del mestre. Els educadors tenim l'obligació de ser adaptatius donant sempre un tracte de dignitat i respecte .

Únicament podrem ensenyar empatia amb empatia. Les actituds dels mestres són model i punt de referència, el nostre comportament és el millor instrument amb el que comptem per transmetre valors i ensenyar comportaments adequats. Hem d'oferir models sòlids d'identificació amb els que els nens i nenes es puguin orientar i identificar. Quan no només som empàtics sinó que ho demostram amb la nostra actitud d'obertura, escoltant de manera activa, mirant els ulls, demostrant interès i comprensió, fent preguntes i assentiments, donant resposta als requeriments dels nostres alumnes, estem demostrant què és el que volem que facin. A l'hora que estem sintonitzant amb ells els estem ensenyant a ser empàtics posant-nos nosaltres com a model.

Per comprendre el que sent i pensa cadascun dels alumnes és inqüestionable que els educadors tinguem, doncs, capacitat d'empatia. És necessari l'autoconeixement, la sinceritat i l'honestedat per adonar-nos de quan i perquè a vegades tenim actuacions no empàtiques amb els nens i nenes. El professorat hauria de mantenir un nivell de professionalitat que impedisís que els propis problemes psicològics fossin causa d'interferències negatives en l'educació dels alumnes.

Per compartir les alegries i les afliccions dels nostres alumnes cal que estiguem ben informats de la seva situació, en tota la seva complexitat, mantenint de manera constant un contacte personal de diàleg i confiança. Com sinó, podem fer l'intent de sentir i comprendre el mateix que cada nena i cada nen sent? Si bé sempre ens huriem d'adaptar a cada alumne, és del tot imprescindible l'adaptació a la vida afectiva dels que viuen situacions extremes com gana, pobresa, violència familiar, desatenció afectiva, etc. Les diferents realitats i les diferents motivacions de l'alumnat s'han de transmetre a la resta de professorat i personal de l'escola (monitors, especialistes ...) com a acció tutorial.

7. Participació familiar en l'educació de l'empatia.

Generalment es demanen responsabilitats a la mare per moltes de les problemàtiques dels seus fills. Els pares reben crítiques a més petita escala, com si tothom tingués assumit que és responsabilitat de la mare l'educació dels fills, no importa quan discriminada estigui, quines privacions passi o com de sola es trobi. El sentiment de culpabilitat és quelcom que ha de patir o contra el que es veu abocada a lluitar. Des de l'escola no s'hauria de fomentar aquest equívoc, assumint que l'educació dels fills és competència del pare i de la mare i que quan no es pot comptar amb el pare, la mare necessita ajut per mantenir-se en equilibri, situació aquesta que demana tota l'empatia dels professionals de l'educació que intervenen amb elles i els seus fills.

Cada família té la seva individualitat però a trets generals es pot dir que el pare empatitza poc amb els fills per defecte i la mare per excés. Hi ha unes constants que es repeteixen molt: Una presència abnegada de la mare i una palesa absència del pare (físicament i psicològica).

El primer que hem de transmetre als pares és que prenguin consciència de que els infants aprenen del que veuen i que les seves vides –les dels pares- són exemples que ensenyen. Els fills són testimonis de les seves vides.

Els pares han de demostrar afecte però establint límits, s'ha de fer conèixer que l'amor està sota control. Mai amor hauria de ser sinònim d'esclavitud. Excessiva indulgència va contra el mateix nen, encoratge el seu narcissisme. Hi ha pares que en nom de l'amor als seus fills els ofereixen la noció de que no cal retornar res a canvi, que l'amor és gratuït. Les conseqüències són la tacanyeria en els sentiments, una resistència a donar i així és com l'infant connectarà amb els altres. Els nens poc estimats desconfien del món, per una altra banda el nen estimat sense reserves, més enllà de les possibilitats, es converteix en víctima d'aquest amor, rep el missatge: No cal pensar en els altres. És correcte que només pensis en tu.

Concretant el que hem de demanar als pares per a que eduquin, empàticament, l'empatia dels seus fills:

、
、 、 、

1. Eforçar-se per connectar cognitivament i afectiva amb els fills.
2. Tenir una actitud empàtica (la mare) aplicada a ella mateixa.
3. Estimular un model únic d'expressió afectiva, tant pels nens com per les nenes.
4. Controlar l'excés d'abnegació. No donar més del que es necessita.
5. Ensenyar, des de ben petits, que els altres també compten. Controlar el costat egoista i impulsiu que tenen els infants.
6. Ensenyar a acomodar-se a les necessitats dels altres.
7. Demanar als fills reciprocitat d'amor, atenció i respecte.
8. Esperar agraïment.
9. Demanar responsabilitats.
10. Mostrar-se empàtics recíprocament pare i mare.

Resumint, es tracte de donar exemple sent empàtics i a l'hora reivindicar l'empatia dels fills vers els pares.

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

Aprendre a conèixer com són i com se senten els altres demana temps i pràctica. És una tasca contínua per a totes les persones, que dura tota la vida i que s'hi pot començar a arribar des de petit.

Els infants poden aprendre a preocupar-se pels altres, a tenir comportaments que demostrin interès pels sentiments de les persones properes. Pot semblar utòpic però això és possible per a tots els infants. Després d'un temps d'estar treballant en el tema dels propis sentiments i els dels altres, els infants desenvolupen l'actitud de tenir en compte les altres persones. El comportament d'estar pels altres no és automàtic sinó que es forma si se'l nodreix.

La pretensió de les següents propostes és posar els nens i nenes en situacions des de les quals es puguin posar en marxa processos d'identificació amb les persones properes amb l'objectiu de desenvolupar l'interès pels altres i la seva comprensió.

És recomanable que en acabar cada sessió es faci una reflexió sobre el que s'ha après. Aquest pas clarifica i consolida els nous aprenentatges ja que sovint molts alumnes no s'adonen de què estan aprenent.

Abans de donar per acabada la classe se'ls pot demanar que acabin algunes d'aquestes frases, que poden estar apuntades a la pissarra o ja les tindran impreses en un full:

- He après
- Me n'he adonat
- He descobert
- M'ha sorprès
- M'ha agradat
- M'ha desagradat

1. Empatia vers els pares.

Sovint trobem nens que no els ha passat mai pel cap que els seus pares puguin tenir sentiments i emocions com la resta de les persones. Per alguns l'afecte dels pares és tant inqüestionable, tant segur, que el perceben com a manipulable.

Altres vegades ens trobem amb infants tan poc atesos afectivament que per aquest mateix motiu desconeixen que els seus pares puguin tenir sentiments i emocions semblants als seus.

En ambdós casos és importantíssim que s'arribi a descobrir en els pares la persona amb preocupacions i alegries, que té satisfaccions, que pateix ... i que existeixen raons que ho justifiquen. Els nens i nenes que viuen situacions familiars angoixants el fet de percebre d'aquesta manera els pares els pot ajudar a superar les males vivències.

Activitat 1. Serem els nostres pares per una estona.

Objectius.

- Comprendre la posició dels pares.
- Adonar-se'n dels sentiments que els pares tenen vers els seus fills.

Desenvolupament de l'activitat.

Situarem l'activitat parlant de què és educar, què vol dir pujar un fill. Farem incidència en les satisfaccions i en les dificultats que aquesta tasca suposa pels pares.

A continuació els demanarem que s'identifiquin amb el pare o amb la mare i que pensant en la figura que han triat facin un text amb el títol: *Les alegries i els problemes que tinc per educar la meva filla/el meu fill.*

Activitat 2. Què pensen de mi els meus pares?

Objectius.

- Comprendre la posició dels pares.
- Adonar-se'n dels sentiments que els pares tenen vers els seus fills.

Desenvolupament de l'activitat.

Els demanarem que imaginin que senten la conversa que un dia tenen els seus pares quan estan parlant d'ells. Què diu el pare quan parla d'ella/d'ell? Què diu la mare quan parla d'ell/d'ella?

S'ho explicaran entre ells, en petits grups. La mestra anirà passant per cada grup escoltant què s'hi diu.

Ara invitarem a representar-ho. Algú, voluntàriament, assegut en una cadira farà primer el paper d'un dels progenitors, després canviant de cadira farà el paper de l'altre.

Activitat 3. Què pensen de mi els meus pares?

Objectius.

- Comprendre la posició dels pares.
- Adonar-se'n dels sentiments que els pares tenen vers els seus fills.

Desenvolupament de l'activitat.

Cada nena i cada nen disposaran de dues targetes de cartolina, una vermella i una verda. La vermella serà utilitzada per dir no i la verda per dir sí.

Farem un seguit d'afirmacions i tots aixecaran una o l'altra targeta, segons hi estiguin o no d'acord..

Hauriem de trobar la manera d'enregistrar aquelles respostes que ens indiquin que la nostra intervenció és necessària. Es pot tenir una llista de tota la classe on, com a taula de doble entrada, hi tindrem les preguntes apuntades i només ens caldrà fer un senyal en aquell nen o nena a la pregunta que ens interessi.

Exemples:

1. La mare està contenta de mi.
2. El pare està content de mi.
3. A vegades faig que els pares estiguin preocupats.
4. Moltíssimes vegades faig que els meus pares estiguin preocupats.
5. Entenc el meu pare.
6. Entenc la meva mare.
7. M'agrada parlar amb el pare.
8. M'agrada parlar amb la mare.

Activitat 4. Correspondència amb els pares.

Objectius.

- Comprendre la posició dels pares.
- Adonar-se'n dels sentiments que els pares tenen vers els seus fills.
- Reconèixer qualitats en els pares.
- Detectar anomalies en la relació pares/fills.

Desenvolupament de l'activitat.

Demanarem que escriguin un missatge al pare o a la mare, cadascú decidirà a qui. El missatge haurà de dir:

Estimada mare,

El que més m'agrada de tu és

Ara ens imaginem que és la mare la que ens ens envia un missatge. Demanarem als alumnes que per un moment es posin a la pell de la mare escrivint aquest missatge:

Estimat/estimada fill/filla,

El que més màgrada de tu és

En una altra sessió demanarem que escriguin al progenitor que no han escrit i també que contestin en nom seu.

Activitat 5. Una vegada vaig fer que la mare estigués trista.

Objectius:

- Expressar remordiments d'una manera constructiva.
- Aprendre a ser honestos per adonar-se'n, d'una manera sana, que han ferit algú.

、
、 、 、

Desenvolupament de l'activitat.

Els demanarem que voluntàriament expliquin situacions en les que el seu comportament ha causat pena a la mare. Haurem d'explicar que tothom, un moment o altre, decebem les persones que estimem ja que ningú és perfecte, però que si som capaços de veure el que causa tristesa llavors podrem canviar-ho mentre que si no ens n'adonem no podrem canviar res.

Preguntarem si es veuen capaços de no tornar-ho a fer. Valorarem el fet de que n'hagin volgut parlar i els explicarem que això significa ser honest.

Activitat 6. La meva família també té sentiments.

Objectiu.

Aprehendre la naturalesa humana dels sentiments.

Desenvolupament de l'activitat.

Entendrem com a família les persones que tenen cura de la nena o del nen i el nucli de persones amb qui es relaciona estretament com a família.

Els demanarem que apuntin en un full què han sentit, o que senten els membres de la seva família en diferents situacions, com quan han d'anar al dentista, amb el naixament d'un fill, quan no troben feina, quan algú els ha tractat malament, etc. Adaptarem les preguntes al tipus de famílies que tinguem. Posteriorment a classe expliquen les respostes que se'ls ha donat i el mestre condueix reflexions que apuntin cap a la comprensió de que els sentiments formen part de la vida diària i que concerneixen a la totalitat dels éssers humans. Farem ressaltar totes les respostes coincidents.

2. Empatia vers els companys.

Activitat 1. Els meus gustos.

Objectiu.

Aprendre a escoltar. Aquesta és una habilitat que es desenvolupa en els primers anys d'escolarització (aproximadament a partir dels cinc anys).

Desenvolupament de l'activitat.

S'apunten uns quants ítems a la pissarra que puguin ser d'interès pel grup amb el que estem treballant, com : *nom, animal, color, menjar, beguda, dia de la setmana, programa de televisió, esport, joc, marca de cotxe, etc.*

Seleccionem un d'aquest ítems, o uns quants a l'hora –dependrà del grau de capacitat d'atenció que imperi en el grup- i cadascú anirà dient les seves preferències tot explicant breument el perquè.

Quan ja tothom hagi dit el que més li agrada la mestra anirà fent preguntes : “Gerard, recordes quina és la beguda preferida de l’Alba?” “Alba, recordes quin dia de la setmana li agrada més a l’Ivan?”

Activitat 2. El que em fa feliç dels meus companys.

Objectius:

- Comunicar els propis desitjos.
- Despertar interès en els companys.

Desenvolupament de l’activitat.

Demanarem als nens i nenes que escriguin allò que esperen dels companys. Ho escriuran començant sempre amb la mateixa frase:

- Em fa feliç que
- Em fa feliç que
- Em fa feliç que

Podem demanar que escriguin tres coses, però si volen en podran escriure més. Una vegada tothom ja ho té escrit cadascú llegirà en veu alta la frase que cregui més important. Seguidament es penjaran tots els fulls en un lloc ben visible de la classe.

Activitat 3. Què em fa mal.

Objectius:

- Comprensió del concepte de “mal psicològic”.
- Conèixer els propis sentiments.
- Conèixer els sentiments dels altres.

Desenvolupament de l’activitat.

Iniciarem una conversa al voltant dels mals que es veuen i dels mals que no es veuen. Conduïrem la conversa de tal manera que siguin ells mateixos els que arribin a una definició de ferida física i ferida psicològica.

Què fa mal a les nenes i als nens d'aquesta classe	
Es veu	No es veu

Els demanarem que posin exemples de quan s'han sentit ferits i ho escriurem a la pissarra, classificant segons correspongui a dolor físic o psicològic. Sota el títol *Què fa mal als nens i nenes d'aquesta classe*. Copiarem en una cartolina tot el que s'hagi anat dient i la deixarem penjada en un lloc ben visible de la classe.

Activitat 4. Què faig jo perquè s'estigui bé a classe.

Objectiu.

- Crear sentiment de grup.
- Fomentar el sentir-se responsable del benestar dels altres.

Desenvolupament de l'activitat.

Parlem tots plegats de la necessitat de sentir-nos bé en el grup ja que ens hi relacionem durant gran part de la nostra vida. De com es tracten els companys i del que se n'espera depèn, en gran part, el que hi hagi o no harmonia en el grup. Entre tots es pot fer un llistat de coses que podrien fer-se perquè els companys se sentin a gust.

Farem una graella amb el que ells hagin dit i en passarem una còpia per cadascú demanat que posin una creu al nº 3 si ho fan sempre, al 2 si no ho fan sempre però ho fan sovint i al nº 1 si ho fan poques vegades. Recalcarem que no es tracta només de com tracten els seus amics sinó a tots, o a la majoria del grup. La mateixa graella la tornaran a fer diferents vegades durant el curs per veure si hi ha canvis i poder-ne parlar.

Conduïrem la conversa per a que a la graella hi surtin aquests ítems, o semblants:

∨
∨ ∨ ∨

Data:	1	2	3
Abans d'enfadar-me, penso.			
Ajudo.			
Miro a la cara i als ulls de qui em parla.			
Procuo entendre els altres (cadascú té els seus motius i les seves raons).			
Somric.			
Escolto.			

Data:	1	2	3
Abans d'enfadar-me, penso.			
Ajudo.			
Miro a la cara i als ulls de qui em parla.			
Procuo entendre els altres (cadascú te els seus motius i les seves raons).			
Somric.			
Escolto.			

Activitat 5. Qui està enfadat?

Objectius:

- Prendre consciència de que a vegades no entenem bé als altres, els malinterpretem.
- Adquirir seguretat en les relacions interpersonals.

Desenvolupament de l'activitat.

Explicarem que a vegades ens pensem que algú està enfadat amb nosaltres però ens equivoquem, no és veritat, o pot ser que siguem nosaltres els que estem enfadats i de malhumor i aquest és el motiu que ens fa creure que són els altres. El millor que es pot fer és preguntar-ho.

Persona enfadada amb mi	Per què	És veritat?
El Joan	Perquè ahir no li vaig deixar els patins.	

Els donarem una graella on aniran apuntant hipòtesis. Tot seguit aniran a preguntarar-ho directament als companys per comprovar-ne la veritat o falsedat, escrivint sí o no al lloc corresponent de la graella.

、
、 、 、

Activitat 6. Una vegada em vaig sentir ...

Objectius:

- Comunicar sentiments.
- Conèixer els sentiments dels companys.

Desenvolupament de l'activitat.

Aquesta activitat és apropiada per donar a conèixer com un se sent. Es pot fer servir per a tota mena de sentiments.

Per començar parlarem extensament del sentiment que volem treballar. A continuació donarem aquest full (el títol i el començament de cada frase que donem estarà en funció del sentiment que volguem treballar):

Una vegada que em vaig sentir sola

Estava amb

Va passar que

Vaig pensar que

Em vaig sentir

Donaran el full a la mestra que assegurarà que tot quedi ben escrit i, amb el vist i plau de cadascú, procedirà a la seva lectura.

Activitat 7. Que t'agradaria que t'ho fessin a tu?

El mètode més efectiu per fomentar conductes compassives i tolerants en els infants no es basa en premis i càstics, ni en "sermonets" sinó raonant amb cada infant com les seves accions afecten els sentiments dels altres.

Objectiu:

Evitar ser la causa de sentiments infeliços.

Desenvolupament de l'activitat.

Proposarem de fer llistes de coses que causen sentiments de felicitat i de coses que causen infelicitat. Es pot fer amb la participació de tot el grup. Les llistes han de quedar exposades a la vista.

El professorat, en la seva relació amb els alumnes hauria de tenir incorporades les preguntes: “Si fas això, com creus que es deu sentir l’altre?” “Que t’agradaria que t’ho fessin a tu?” demanant-ne resposta.

Activitat 8. Una vegada vaig fer que un company estigués trist.

En una sèrie d’estudis efectuats per l’Institut Nacional de Salut Mental dels EEUU es posa de relleu que quan a l’educació s’inclou “Mira que trist que està” en comptes de “Això no es fa!” els nens es mostren més empàtics.

Objectius:

- Expressar remordiments d’una manera constructiva.
- Aprendre a ser honestos per adonar-se’n, d’una manera sana, que han ferit algú.

Desenvolupament de l’activitat.

Els demanarem que voluntàriament expliquin situacions en les que el seu comportament ha causat pena a un company. Haurem d’explicar que tothom, un moment o altre decebem les persones que apreciem ja que ningú és perfecte, però que si som capaços de veure el que causa tristesa llavors podrem canviar-ho mentre que si no ens n’adonem no podrem canviar res.

Preguntarem si es veuen capaços de no tornar-ho a fer. Valorarem el fet de que n’hagin volgut parlar i els explicarem que això significa ser honest.

Activitat 9. Què t’agradaria saber.

Objectiu:

- Ampliar el coneixement que es té de tots els companys del grup.
- Proporcional un espai on sentir-se segurs per abordar qüestions possiblement conflictives.

Desenvolupament de l’activitat.

Mentre dura aquesta activitat els convidarem a que, en ordre, aixecant la mà, vagin preguntant allò que voldrien saber dels companys. Per exemple:

M’agradaria saber ... Núria, què fas els diumenges?

Toni, per què no vens els dilluns a l’escola?

Rubèn, de que treballa el teu pare?

Qui estigui conduint de la sessió haurà de dirigir les intervencions de manera que les preguntes que es facin no arribin a ser indiscretas i donant a entendre que si hi ha algú que no vol contestar no passa res. Sempre que sigui possible s’hauria de dirigir els infants cap al context socio-afectiu per a què surtin preguntes del tipus:

M'agradaria saber ... Sarai, per què no vols jugar amb mi?
Sergio, per què, a vegades em fas mal?
Anaïs, per què sempre vols manar?

Preguntes i respostes s'hauran de fer amb to de respecte, sense culpabilització.

Activitat 10. Com us heu sentit?

Objectiu:

Provocar identificació.

Desenvolupament de l'activitat.

Farem que algú expliqui una vivència. Si seguim de prop les vivències dels nostres alumnes, si hi ha suficient comunicació, ens serà fàcil saber quines experiències riques en emocions tenen i qui està disposat a explicar-ho a la classe.

Quan algú explica la seva experiència, els companys escolten i en acabar fan preguntes demanant més informació del com, quan, per què, etc i farem que surti la pregunta "Com et vas sentir?"

Ara serà la mestra que preguntarà: "I vosaltres, com us heu sentit, escoltant el que us han explicat?" Destacarem totes les respostes que siguin empàtiques.

Activitat 11. Conec els sentiments dels meus amics.

Objectius:

- Acostar cada infant als sentiments dels seus companys.
- Promoure sentiments d'empatia.

Desenvolupament de l'activitat.

Demanarem a cadascú del grup que nomeni quines coses el fan estar trist, enfadat, feliç, satisfet, espantat.

Els nens i les nenes hauran de recordar què ha dit cadascú. Els anirem preguntant:

"Roser, amb què s'espanta el Josep? Josep, què espanta la Roser? Joana, quan se sent satisfet el Ferran? Ferran, quan se sent satisfeta, la Joana".

Quan, en una altra ocasió, algú de la classe expliqui una experiència personal preguntarem als companys què creuen que sent aquesta persona a l'hora que també preguntarem que sentirien si estiguessin al seu lloc.

3. L'empatia més enllà de pares i companys.

Activitat 1. Cap geperut es veu el gep.

Objectiu:

Adonar-se'n de que allò que no els agrada que els altres facin també ho fan ells.

Desenvolupament de l'activitat.

Demanarem que apuntin tot el que no els agrada de les persones que coneixen. Ho escriuran en forma de frase.

Ex.: No m'agrada que siguin egoistes.

No m'agrada que diguin mentides.

No m'agrada que es riguin de mi.

Cadascú llegirà en veu baixa el que han apuntat i els demanarem que subratllin amb color quines de les coses que han posat fan ells també.

Per últim farem entre tots la reflexió: Se n'havien adonat abans que ells també fan allò que els molesta?

Activitat 2. El que fem afecta els sentiments dels altres.

Objectiu:

- Conscienciar-se de que el propi comportament afecta els sentiments dels altres.
- Fomentar comportaments responsables.

Desenvolupament de l'activitat.

Proposarem que en petits grups cadascú exposi quelcom que ha fet que algú tingués determinats sentiments. Es poden proposar temes com: *Alguna cosa que he fet per un amic que l'ha fet sentir feliç. Alguna cosa que he fet per la meua mestra que l'ha fet feliç. Alguna cosa que ha fet que el meu germà estigui trist.*

Activitat 3. El meu germà va ser feliç.

Objectiu:

- Convertir l'enveja en empatia.
- Compartir l'alegria d'un altre.

Desenvolupament de l'activitat.

Algunes vegades els infants estan gelosos si el germà té una joguina nova o bé té la possibilitat de fer quelcom important, però podem esperar d'ells que se sentin feliços per la seva bona sort.

Proposarem fer llibrets: *El llibre del meu germà*. Aquests sentiments sovintegen també respecte als companys, així doncs podem proposar als nens que no tenen germans que facin: *El llibre dels meus amics*. Hi podran dibuixar els germans o els amics en situacions de felicitat. Poden escriure textos de quan els va passar quelcom que els va fer feliços. Incitarem a escriure frases del tipus: “Estic content perquè tu estas content”.

Activitat 4. Compartim les penes.

Objectiu:

Desenvolupar la capacitat d'estar trist si un altre està trist.

Desenvolupament de l'activitat.

Per mitjà de contes o de vídeos amb escenes que commouen estimularem el sentiment de compassió. Els infants necessiten sentir-se commoguts per la tristesa d'un altre per tal d'aprendre a tenir en consideració els sentiments dels altres.

Algunes narracions que poden ser útils: Bambi. L'aneguet lleig. La Ventafocs. Blancaneus.

Activitat 5. Com consolar.

Objectius:

- Sensibilitzar-se per la pena i el dolor dels altres.
- Prendre consciència de que es poden fer coses per alleujar la pena i el dolor.

Desenvolupament de l'activitat.

Demanarem que ens expliquin totes les formes possibles que ells saben que serveixen per consolar algú quan està trist.

Presentarem situacions concretes en el que alguna persona està trista. Tornarem a demanar com la consolarien.

Exemples de situacions:

- Aquest matí, de camí a l'escola, l'Olga ha perdut l'entrepà. Està trista perquè no podrà esmorzar.
- S'ha mort l'avi de la Neus. La Neus sent molta pena.
- Al Carlos l'han d'operar de les orelles i té por que li facin mal. Per això fa uns dies que està trist i ensopit.
- A l'Antonio se li ha perdut el gos. Fa dies que no el troben. L'Antonio se l'estima molt al seu gos.
- La Montse està trista, asseguda en un racó del pati. Les seves amigues no la diexen jugar.
- Els pares del Mohamed li han dit que aquest estiu no podran anar de vacances al poble. El Mohamed en tenia moltes ganes perquè allà hi té els avis i els cosins.
- La Rocío té el pare de viatge. Fa molts dies que no el veu i està trista.

- El Daniel està plorant desconsoladament. El seu amic Eduard avui ha dut un joc de casa seva i no l'hi deixa. El que més trist posa al Daniel no és que no li deixi el joc, sinó que ell sempre li deixa tot a l'Eduard i no s'esperava que el seu amic li fes això.
- L'àvia està trista perquè no pot caminar, li fan molt mal les cames.

Activitat 6. Com se sent? Per què?

Objectiu:

Comprendre el que els passa als altres.

Desenvolupament de l'activitat.

A partir d'imatges (dibuixos, retalls de diaris i revistes, contes, etc) preguntarem com se sent la persona que hi veiem. Seguidament demanarem tots els possibles motius de què se senti d'aquesta manera.

Activitat 7. Com et sentiries?

Objectiu:

Posar-se al lloc d'un altre.

Desenvolupament de l'activitat.

Partint de situacions, demanarem que facin veure que són el protagonista i preguntarem "Si tu fossis ella/ell, com et sentiries? La contesta la poden donar individualment, o tot el grup a l'hora aixecant la tarja que creguin convenient de la col·lecció "Tècnica de les cares" (*Emocions i sentiments*).

Si presentem les situacions amb suport visual, a més de l'auditiu, donem la possibilitat de copsar millor el que passa.

Exemples de situacions:

1. Una nena estava jugant al parc i s'ha oblidat de l'hora que havia d'arribar a casa. Quan ha arribat ja tothom havia acabat de dinar. Pensa que aquesta nena ets tu. Com et sentiries?
2. Una colla d'amics estan felicitant un noi perquè és molt bon nadador. Pensa que aquest noi ets tu. Com et sentiries?
3. Una nena que no tracta bé els seus amics ara es troba que no la deixen jugar amb ells. Pensa que tu ets aquesta nena. Com et sentiries?
4. Una nena ha fet una figureta de fang molt ben feta. Pensa que tu ets aquesta nena. Com et sentiries?
5. Un nen ha guanyat uns jocs florals. Pensa que tu ets aquest nen. Com et sentiries?
6. Una nena no té roba neta per posar-se. A casa no tenen prou diners per comprar detergent per rentar-la ni per comprar roba nova. Pensa que tu ets aquesta nena. Com et sentiries?
7. El pare i la mare d'un nen han rebut els informes de l'escola on s'explica que aquest nen no s'esforça gens. Pensa que tu ets aquest nen. Com et sentiries?
8. Un nen ha penjat la pilota d'un company, expressament. El company està plorant desconsoladament. Pensa que tu ets el que has penjat la pilota. Com et sentiries?

Activitat 8. Resum oral.

Objectius:

- Aprendre a escoltar.
- Entendre les opinions dels altres, sense renunciar a les pròpies.

Desenvolupament de l'activitat.

Es busca un tema d'interès i es presenta en forma de frase. Per exemple: "Hi ha persones que no s'equivoquen mai". "Mai hauria d'haver guerra, enlloc".

Es demana que tothom hi treflexioni durant uns minuts i es demana a algú que doni la seva opinió, raonada. En acabar algú altra farà un resum de l'opinió donada. Si el sentit de l'opinió no ha estat desfigurad, qui l'ha expressat assentirà, dient: "És veritat, és això el que he dit". Si no està d'acord, perquè creu que no és el que ha dit, dirà: "No, no és això el que he dit" i repetirà la seva opinió que el company tornarà a intentar de fer-ne el resum.

Quan el que fa el resum ja ho hagi fet bé, serà ell qui expressarà la seva opinió i un altre que en farà el resum. Així successivament.

Activitat 9. Ajudar.

Objectius:

- Comprendre el significat d'ajudar com al fet de donar, no el que un vol, sinó el que l'altre necessita i que ajudar vol dir donar, no només coses materials, sinó afecte, comprensió, companyia ...
- Sensibilitzar-se cap a les necessitats dels altres.

Desenvolupament de l'activitat.

Conduïrem la conversa de manera que sigui entre tots que s'arribi a definir què vol dir ajudar.

Posarem exemples de situacions en que algú necessita ajuda, preguntant com se'l pot ajudar:

- A un nen que està sol, perquè ningú vol jugar amb ell, com el podem ajudar?
- A una nena que s'avorreix molt perquè s'ha trencat la cama i no pot sortir de casa, fent repòs, com la podem ajudar?
- A l'avi que gairebé no hi veu, com el podem ajudar?
- A algú poc destre que tot li cau i tot se li trenca, com el podem ajudar?
- A algú que sempre està distret i no sap mai que s'ha de fer, com el podem ajudar?
- A algú que sempre té molta por de tot, com el podem ajudar?
- Quan algú té molta feina per fer, però està molt cansat, com el podem ajudar?
- Quan algú acostuma a estar enfadat i malhumorat, com el podem ajudar?
- A algú que sempre està molt nerviós, com el podem ajudar?
- Quan algú no pot esmorzar perquè no té diners per comprar-se'n, com el podem ajudar?

Per petits grups buscaran altres situacions de necessitat d'ajut i com ajudar. Seguidament ho explicaran a la resta de la classe.

Activitat 10. Assentament de valors.

Objectius:

- Prendre consciència d'uns valors.
- Detectar indicadors de valors.

Desenvolupament de l'activitat.

Proporcionarem una llista amb frases per acabar. Alguns exemples de frases:

1. Quan veig un company plorant
2. Els mestres em diuen el que puc fer i el que no puc fer i jo els faig cas perquè
3. Si un nen o una nena m'insulta
4. Quan algú està trist ho noto perquè
5. Jo sé quan la mare té problemes. Ho sé perquè
6. Quan els companys parlen jo
7. Quan algú es fa mal jo em sento
8. Hi ha persones que fan mal expressament. Jo quan ho veig
9. A vegades la meva mestra està molt neviosa i jo
10. Quan algú de la classe es porta malament, jo
11. Tots els nens i nenes necessiten
12. Si tingués milions de pessetes
13. Quan els companys es barallen, jo
14. El que més m'espanta és
15. Tothom té por de
16. Quan vull molt una cosa i em diuen que no, jo
17. Jo m'enfado quan
18. Quan ajudo algú em sento
19. El que fa feliç a tothom és
20. El que més m'agrada dels companys és
21. El que menys m'agrada dels companys és
22. La mena de mestre que més m'agrada és el que
23. Quan jo sigui un pare o una mare

En el redactat de les frases hi farem sortir el que tinguem més interès per detectar o reafirmar.

Cadascú acaba les frases. En petits grups es llegeixen les respostes frase per frase, o bé a nivell de tot el grup classe. Incitarem a contrastar i discutir respostes. Els nens i nenes debatran i escoltaran no només els raonaments dels companys sinó els del mestre que hauran de ser lleugerament més avançats que els dels nens. Diferents estudis sobre les formes del raonament moral dels nens han demostrat que el millor incentiu per al seu desenvolupament evolutiu en aquest àmbit és proporcionar una argumentació un pas més avançada que la que puguin elaborar ells.

A finals de Primària es pot recopilar més informació demanat que al costat de cada nombre hi posin, per exemple, una *O* si se'n senten orgullosos, *PS* si han sigut poc sincers amb el que han escrit, *EMS* si n'estan molt segurs del que han escrit.

Aquesta activitat es pot emprar com a activitat d'avaluació. Les mateixes frases les podem fer a l'inici del treball d'empatia i, en finalitzar, les tornem a passar. Podrem constatar si hi ha variacions en les respostes.

4. Role-playing.

Role-playing, o representació de papers, és una manera efectiva per fer que les nenes i els nens practiquin el que van aprenent. Poden actuar en una perspectiva que no és la seva, experimentar diferents emocions, representar accions de les quals no hi haurà conseqüències reals, etc. A l'hora, els qui fan d'espectadors, amb una actitud d'atenció estan fent les mateixes pràctiques, identificant-se amb els que fan la representació, empatitzant en situacions emocionals. Amb aquestes activitats estem proporcionant espais per a la pròpia construcció social i emocional.

Les situacions que fem representar poden ser relas, viscudes per ells, o hipotètiques. Les podem presentar obertes, posant ells l'acabament de manera espontània, o tancades, amb un acabament donat per nosaltres.

A alguns infants els costa representar el que per a ells són realitats doloroses, o per timidesa. Per això cal donar possibilitats per a que puguin actuar distanciant-se de la realitat. Aquest límit entre la realitat i l'assumpció d'un paper es pot marcar fàcilment fent que els actors es col·loquin algun objecte simbòlic mentre dura la representació, com un barret, una corbata, una insígnia d' "Actor" penjada, en forma d'etiqueta o medalla, etc. De totes maneres mai forçarem a fer cap paper ni cap actuació. Quan hi ha alguna negativa els fem saber que no passa res i que segurament algun altre dia els vindrà de gust fer-ho. De tant en tant tornarem a invitar a aquests alumnes a actuar, sempre sense forçar. Aquestes representacions s'haurien de fer de manera contínua per a que s'hi acostumessin.

Sempre que sigui possible cada representació es representarà per segona vegada amb els mateixos nens, intercanviant els papers, per donar a cadascú l'oportunitat d' experimentar la mateixa situació des de diferents perspectives, especialment aquells papers que són diferents als que s'està acostumat ja que permeten intentar sentir les emocions de l'altre.

Si la classe és molt nombrosa i ens interessa que tots facin una pràctica determinada, en comptes de fer sortir algú a fer el role-playing, farem que tots ho facin a l'hora amb el company del costat.

Podem gravar en vídeo actuacions i després tots plegats ens ho mirem buscant dades sobre les qüestions que estiguem treballant.

1.

Objectiu:

Veure les coses, objectivament, des de la perspectiva d'un altre.

Activitat:

Dos alumnes representen un paper donat pel mestre. Hi ha un conflicte i els personatges discuteixen.

、
、 、 、

Els companys que fan d'espectadors desconeixien, en començar, de què aniria la representació. En acabar es demana a algú del grup que expliqui què li passa i que diu el personatge A, i què li passa i què diu el personatge B.

Exemple:

El personatge A està escoltant música en un racó adient de la classe i sembla passar-s'ho d'allò més bé. El personatge B s'hi acosta per darrera, li treu els auriculars que porta posats l'A i se'ls posa ell.

A – Què fas? Torna'm els auriculars ara mateix!

B – Fa molta estona que els portes posats. Ara em toca a mi.

A – Doncs si me'ls demanes jo te'ls deixo. Ara torna-me'ls i te'ls deixaré d'aquí una estona.

A – Un altre dia em vas dir el mateix i no me'ls vas deixar pas. No et crec i no te'ls penso tornar.

2.

Objectius:

- Promoure discussió sobre dilemes morals.
- Promoure reaccions davant de la violació dels drets dels altres.
- Incitar a sentir pena i compassió.

Activitat:

Es presenta una situació a tot el grup i es demanen voluntaris per representar-ho. En acabar la representació s'obre un torn de paraules perquè cadascú opini sobre els fets.

Exemples:

1. Un noi volia una moto però els seus pares no tenien diners per comprar-li. Així és que el noi decideix fer guardiola i durant molt de temps no es gasta res, no va enlloc, no es compra res i per fi té la moto. L'endemà mateix uns altres nois que també volien moto i no tenien diners la roben.
2. Cada matí una nena pren l'esmorzar d'algú de la classe i se'l menja. Tothom està molt enfadat amb ella i mai la deixen jugar. Aquesta nena té molta gana perquè a casa seva no hi ha res per menjar, però això ningú ho sap perquè li fa vergonya explicar-ho.
3. Hi ha una nena que sempre decideix qui pot jugar i qui no a qui s'ha d'estar amic i a qui no. Hi ha nens i nenes que no hi estan d'acord però els fa por que després tots vagin contra d'ells i per això no diuen res. Un dia una nena li va plantar cara i li va dir que era una mala amiga perquè no respectava els altres. Tots li van girar l'esquena, li feien burla i altres males passades. Però tots pensaven el mateix que ella havia dit.

3.

Objectiu:

Empatitzar amb els educadors (pares i mestres).

Activitat:

Hauriem d'assegurar que tots els alumnes fessin el paper de l'adult en un moment o altre. El paper que volen interpretar d'entrada el triaran ells però repetirem el rol-playing i llavors serem nosaltres qui els ho indicarem. Per tot això cal portar-ne un registre.

Presentarem diverses situacions conflictives i es demanarà que les representin, lliurement. El tipus de conflicte que proposem dependrà de l'edat, de manera que siguin situacions properes a ells. Aquest tipus de situacions tan obertes és millor que les assagin abans de representar-les davant dels companys.

Exemples:

1. La Maria no fa els deures fins a l'hora d'anar a dormir. (Personatges: mare, pare, Maria)
2. El Josep vol anar a dinar a casa d'un seu amic i els pares no el deixen perquè ningú no l'ha convidat. (Personatges: mare, pare, Josep)
3. L'escola ha enviat molt mals informes a casa de la Sònia. (Personatges: pares i Sònia)
4. El Joan ha trencat un gerro amb un cop de pilota. (Personatges: Algú adult de la família i el Joan).
5. La Marta sempre que ha de fer una feina que no li agrada, o bé no la fa o si la fa no para de rondinar i no s'hi esforça gens. (Personatges: mestra i Marta)
6. El Jordi mai vol participar en les feines de casa. (Personatges: pares i Jordi)
7. La Fatima mai s'ofereix per ajudar a ningú, ni als companys ni als mestres. (Personatges: companys, mestra i Fàtima)

4. El conte com a recurs

El conte permet a l'infant establir relacions entre un món imaginari i les pròpies vivències. Per a nosaltres, els educadors, el conte és transmissor de valors educatius.

Alguns títols de la literatura infantil que incideixen sobre valors d'empatia:

- ALCÀNTARA, R. *Ui, quina por!* Barcelona. Edebé.
ALCÀNTARA, R. *Tulinet, les set vides del gat.* Barcelona. Edelvives.
ALCÀNTARA, R. *Qui ajuda, a casa?* Barcelona. Baula.
ANDERSEN, H. C. *L'aneguet lleig.* Barcelona. La Galera.
ANDERSEN, H. C. *El rossinyol.* Barcelona. Destino.
ANDREU, M.; PIEROLA, M. *La senyora desastre.* Barcelona. Edebé.
CANNON, J. *Stelalluna.* Barcelona. Juventut.
CASALDERREY, F. *Alas de mosca para Angel.* Madrid, Anaya.
GILMORE, R. *La meva mare és rara.* Barcelona. Juventut.
JULIÀ, A. *Un romà al segle XX.* Barcelona. La Galera.
TURIN, A.; BOSNIA, N. *Artur i Clementina.* Barcelona. Lumen.
VELTHUIJS, M. *La granota i la forastera.* Barcelona. Timun Mas.

BIBLIOGRAFIA

- CARPENA, A. (1997): *El llenguatge oral a l'escola*. Barcelona. Cims.
- CARPENA, A. AGUILERA, I.; (1998): *Una experiència en habilitats socials*. Barcelona. Federació de Moviments de Renovació Pedagògica.
- CELA, J. (199): *Amb lletra petita*. Barcelona. Edicions 62.
- CODINA, P.; CORTADA, E.; ROSET, M. (1994): *Educació no sexista*. Barcelona. Graó Editorial.
- COLES, R. (1997): *The moral intelligence of children*. New York. Random House.
- DIXON, D. (1990): *Teaching young children to care*. Mystic, Connecticut. Twenty-third Publications.
- DARDER, P.; CANALS, R. (1966): *El nen i l'altre*. Barcelona. Nova Terra.
- MARTÍNEZ, E. (1988): *Cachorros de nadie*. Madrid. Editorial Popular.
- MICHELSON, L.; SUGAI, D.; WOOD, R.; KAZDIN, A. (1987): *Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento*. Barcelona. Martínez Roca.
- POPE, A. W.; MCHALE, S. M.; CRIGHEAD, W. E. (1988): *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona. Martínez Roca.
- PUIG, J.M^a.; MARTÍN, X. (1998): *La educación moral en la escuela*. Barcelona. edebé.
- ROJAS MARCOS, L. (1997): *Las semillas de la violencia*. Madrid. Espasa Calpe.
- SHURE, M. (1997): *"How to think, not what to think"*. Harrisburg. Pennsylvania CASSP Training and Technical Assistance Institute.
- SIMON, S.; HOWE, L.; KIRSCHENBAUM, H. (1978): *Values clarification*. New York. A & W Visual Library.
- VOPEL, K. (1997): *Juegos de interacción para niños y preadolescentes*. Madrid. Editorial CCS.

IV. RESOLUCIÓ POSITIVA DE CONFLICTES.

Estudis fets a USA revelen que la baixa autoestima, la manca d'empatia i dèficits en la resolució de problemes, són trets presents en quasi tots els delinqüents.

1. Què s'entén per conflicte.

Es pot definir el conflicte com a la discrepància entre els interessos de dues o més parts. Els conflictes formen part de la nostra vida, són motor de canvi i de creixement personal. Així entès, els conflictes són positius, només cal entendre'ls, per tal de que siguin controlables.

Davant dels infants el tractament que els adults donem als conflictes és sempre alligador. Per això és necessari donar-hi un tractament positiu que ajudi a créixer i avançar.

Els conflictes poden tenir bases reals o bases irreal. Quan hi ha oposició d'objectius, d'opinions, de creences, estem front conflictes reals, mentre que sovint els malentesos, o expectatives errònies, donen peu a conflictes la base dels quals és l'equivoc. Cal saber-ne l'origen per a poder-los tractar.

2. Actituds davant dels conflictes.

Davant d'un conflicte podem reaccionar de diferents maneres: de forma evasiva, culpabilitzadora, competitiva, transigent, col.laboradora.

La posició evasiva és la que no admet el conflicte, es defuig o es nega la seva existència per incapacitat de fer-hi front.

La conducta culpabilitzant és la reacció que busca determinar un culpable, ja sigui un mateix o algú altre.

La reacció competitiva té com a objectiu el vèncer l'altre.

L'actitud de transigència facilitarà la solució del conflicte, o bé perquè conscientment es considera que és el millor, o bé perquè no es veu cap importància en el fet de guanyar o perdre.

L'actitud de col.laboració en buscar solucions es dona des de la posició de confiança en l'altre i en un mateix, tot intentant comprendre's un mateix i comprendre els altres. Amb aquesta actitud, menada per valors de justícia i solidaritat, es treballa per aconseguir aquell acord que beneficiï les diferents parts implicades.

L'actitud necessària per buscar solucions als conflictes és la col.laboradora. En les altres formes d'actuar trobem que no hi ha una implicació personal, que no s'assumeixen els problemes o bé que la solució del conflicte pot comportar més conflictes ja que crea hostilitat en la part derrotada.

3. Factors continguts en situacions de conflicte.

Factors cognitius.

El procés mental implicat en qualsevol situació de conflicte depèn d'habilitats cognitives. Ser competent en aquestes habilitats vol dir ser capaç d'analitzar causes, buscar solucions i preveure'n les conseqüències.

Ens podem trobar amb males cognicions que interfereixin el procés de resolució de problemes. Les més freqüents solen ser: Tenir expectatives equivocades o patrons de pensament distorsionats, com atribucions inexactes, creences irracionals, raonaments arbitraris, sobregeneralitzacions o pensaments dicotòmics de tot o res. Posem com exemples aquell nen mal destre que està convençut que és el millor jugador de l'equip que estarà esperant que li sigui reconegut el seu bon joc quan la realitat és que més aviat entorpeix el joc dels altres, o creure en la mala sort “és que a mi, sempre, tot em surt malament, és que sóc gafe”, o la justificació de comportaments incorrectes perquè “és que jo sóc així i no s'hi pot fer res”, o algunes generalitzacions com que “tots els gitans són dolents”.

En els adults aquestes percepcions i valoracions sense base poden arribar a tenir categoria de mania. Als infants se'ls pot fer raonar i canviar però la tasca serà difícil si els adults que els acompanyen es mouen pel terreny de l'irracional.

Factors emocionals.

Tota problemàtica ocasiona un ventall de sentiments i emocions. Els infants, especialment els que tenen reaccions violentes, han de prendre consciència dels sentiments propis i dels sentiments dels altres.

Les emocions comprometen la capacitat d'escoltar i de raonar. Poden interferir a l'hora de buscar una forma racional de solucionar un problema.

Factors morals.

Els comportaments que es tenen en situacions de conflicte estan influenciats pel contingut moral que posseeix cadascú. Actuem influenciats per principis com els de justícia, responsabilitat, honorabilitat ...

Els valors ètics contribueixen a tenir determinades actituds. Valors com la tolerància, la comprensió i la cooperació permeten tenir, o no tenir, una posició d'obertura per comprendre les necessitats de l'altre i no només les pròpies i regular el grau de competitivitat.

Per arribar a solucionar els conflictes pel camí de la raó, el diàleg i el consens cal disposar d'un contingut en valors. Per trobar la millor solució calen principis morals que identifiquin el que és just.

La creativitat.

En tota situació conflictiva la inventiva creativa és molt necessària. Les persones amb creativitat tenen més possibilitats de produir idees i pensaments estimables. Milers d'idees petites i equivocades preparen el camí d'una idea útil.

El pensament creatiu es pot considerar rellevant per al procés de resolució de problemes, especialment els mal definits, dels que algun aspecte no està clar, o alguna part és ambígua. Llavors el pensament creatiu és la principal activitat per fer eleccions i per prendre iniciatives imaginatives.

4. Per aprendre a resoldre conflictes cal un marc adequat.

El procés d'ensenyament/aprenentatge de resolució de conflictes es basa en el diàleg, pel que és necessari que a classe, de tertúlies se n'hagin fet moltes, en un clima distès i de comunicació real. Hauriem de tenir assegurat, diàriament, un espai dedicat a la conversa. Trobem, de manera sistematitzada, infants parlant de les seves vivències personals a Educació Infantil. A Cicle Inicial les nenes i els nens expliquen el que han fet el cap de setmana i a partir de Cicle Mitjà el que fan durant les vacances. Això és el que més sovinteja. Si els nens i nenes no estan acostumats a intercanviar opinions, entre ells i amb la mestra, si no estan acostumats a parlar de sentiments i d'emocions davant dels altres i només se'n parla quan hi ha conflictes, ens serà molt més difícil tot el procés que no pas si normalment es dona l'atmosfera adequada.

És necessari crear un clima on no hi hagi recel sinó que imperi la confiança amb l'altre i amb un mateix, el que vol dir la necessitat de bones dosis d'autoestima i tolerància. L'infant ha de sentir-se acollit, perquè sap que li seran alleujats els sentiments de culpa i de frustració.

En aquest marc hauriem d'aconseguir que cada infant vulgui afrontar i resoldre els problemes que se li presenten i desenvolupar l'hàbit actitudinal de "Si en parlem, si ens escoltem, ens en sortirem". No es tracta de buscar la passivitat, evitant sempre els conflictes, sinó de fomentar un paper actiu, d'anàlisi i comunicació a l'hora que es busquen solucions.

És des de l'acció tutorial, coordinant-se amb la resta d'educadors, que s'han de proporcionar els mitjans per a que aquesta atmosfera necessària envolti la vida del grup.

5. El paper del mestre.

Davant dels conflictes dels alumnes els mestres adopten diferents posicions:

- Deixar que s'entenguin entre ells. Actitud entesa com a que el nen ha d'aprendre, lliurement, la manera de situar-se dins el grup. Aquesta seria una posició llibertària.
- Posició autoritària amb actituds punitives.
- Recolzament en els premis i càstics adreçats als causants dels conflictes. Correspon al mètode conductista.
- Guiar l'aprenentatge de la resolució de conflictes. S'entén el conflicte com a pedagògic. Correspon a una línia constructivista.

La posició llibertària pot fomentar la inhibició i la retirada així com els comportaments dominants i despòtics. L'autoritarisme i el conductisme tenen un efecte de contenció però no de modificació profunda. Des del constructivisme no només es construeixen pautes de comportament sinó de pensament.

El constructivisme ajuda a explicar els motius dels problemes, a buscar-hi solucions i a que els infants prenguin consciència dels seus sentiments i dels seus actes. La tasca que correspon al mestre és la de guia durant aquest procés, amb l'objectiu de que els infants arribin a ser autònoms en la resolució dels seus problemes.

Evidentment el professorat el que no pot fer és girar-se d'esquena, ni fer els ulls grossos quan s'observen agressions, o quan se'n té notícia. Cal aprofitar aquestes situacions per fer reflexionar, ajudar a controlar emocions i a buscar accions per solucionar els problemes que no siguin ni l'agressió ni la retirada.

6. Participació familiar en ensenyar a resoldre conflictes.

Hem de fer arribar a la família (entesa com a les persones que tenen cura de l'alumne) com ensenyem a resoldre problemes. Ho podem explicar a les reunions de pares, tant individuals com de grup.

És prioritari tenir els pares informats del que es preten amb aquest treball i demanar la seva col.laboració. Totes les famílies reconeixen que a casa tenen conflictes respecte als quals prenen determinades actuacions i poden ser sensibles a com han de conduir les situacions per a que tots en resultin beneficiats.

Alguns pares no han arribat mai a saber resoldre els seus propis conflictes, no obstant, com que aconseguir la seva implicació és molt important per a que es pugui donar una generalització fora de l'escola, cal incloure totes les famílies en el projecte, amb l'esperança que pares i fills n'apreguin plegats.

Proposarem poques coses però molt clarament:

1. Entendre la vessant pedagògica dels conflictes. Per molests que siguin són allisonadors i per això cal planificar com seran tractats.
2. Evitar la culpabilització tant com es pugui i conduir l'infant pel camí del raonament.
3. Assegurar que hi ha comunicació i diàleg.
4. En tot conflicte practicar els tres punts:
 - Calmar el nen. Calmar-se tots.
 - Preguntar "Què passarà si continues ... (pegant, saltant sobre el llit, embrutant les parets, agafant el menjar amb els dits, ...) ?
 - De quina altra manera podries ... (demostrar que estàs enfadat, jugar, menjar, ...) sense que això passi?
5. Fer adonar que sempre hi ha una altra manera de resoldre els conflictes.
6. Conduir els infants pel camí del que és just o injust. Els pares hauran d'anar en compte i evitar situacions d'injustícia.

PROPOSTES METODOLÒGIQUES. ACTIVITATS. RECURSOS.

És recomanable que en acabar cada sessió es faci una reflexió sobre el que s'ha après. Aquest pas clarifica i consolida els nous aprenentatges ja que sovint molts alumnes no s'adonen de què estan aprenent.

Abans de donar per acabada la classe se'ls pot demanar que acabin algunes d'aquestes frases, que poden estar apuntades a la pissarra o ja les tindran impreses en un full:

- He après
- Me n'he adonat
- He descobert
- M'ha sorprès
- M'ha agradat
- M'ha desagradat

1. Mètode de resolució de conflictes.

L'objectiu d'aquest mètode és ajudar els infants a desenvolupar l'hàbit de pensar per ells mateixos diferents maneres de solucionar problemes. L'adaptació social i la competència interpersonal es condueixen millor ensenyant com pensar més que no pas el que s'ha de pensar. A través d'aquest treball es busca no només encarar els conflictes quan sorgeixen sinó la seva prevenció.

Amb aquest mètode es construeix un model d'organització del pensament. Proposa cinc passos per arribar a resoldre un problema:

- 1er Identificació del conflicte.
- 2on Buscar les causes que l'han provocat.
- 3er Buscar solucions.
- 4rt Valorar les diferents alternatives i triar la millor.
- 5è Acordar la seva aplicació.

Assolir l'aprenentatge de fer un seguit de passos per aconseguir un fi és beneficiós per a tots però especialment per aquells nens i nenes amb conductes d'alt risc: els impulsius, els inhibits, els que no es preocupen pels altres i els no acceptats pels companys.

Hi ha d'haver, però, un punt previ, és la detecció del problema. Els problemes a nivell de grup són perceptibles però poden no ser-ho els individuals. Es fa evident que hi ha un conflicte quan s'origina una discussió, per exemple, entre els que volen jugar a futbol i els que no hi volen jugar, per l'ocupació de l'espai. Ara bé, quan un vailet deixa plantat l'amic per anar-se'n amb un altre el conflicte queda més amagat, no és tan evident. Cal ensenyar els infants a adonar-se de quan tenen problemes, hem d'ensenyar que les emocions (ràbia, tristesa, preocupació, etc) en són l'indici .

El desenvolupament moral és paral·lel al desenvolupament cognitiu, al desenvolupament de les capacitats lingüístiques i de les habilitats socials. En aquest mètode de Resolució Positiva de Conflictes s'incideix directament en el desenvolupament d'aquestes capacitats.

Identificació del conflicte.

Es tracta de fer una exposició del que ha passat.

No hem de donar per suposat que aquesta definició la sap fer tothom. Hi ha nens i nenes que tenen dificultats per determinar el que ha passat, si el problema és que cada vegada que juguen a un joc determinat hi ha baralles, alguns donaran per fet que el problema és que en Pep ha pegat en Pere. No s'adonen del problema globalment sinó que només en veuen parts. Serà necessari ajudar a definir la situació aquells nens i nenes que sabem que els costa. També caldrà demanar la participació dels que mai participen.

Buscar les causes que l'han provocat. Pensament causal.

Habilitat per entendre les causes que han provocat un acte.

Es mira enrera per reconèixer l'origen del problema., s'elaboren hipòtesis sobre el que deu haver passat (jo diria ..., pot ser ..., segurament ...) i es busca informació que verifiqui les hipòtesis.

Buscar solucions. Pensament alternatiu.

Habilitat en generar opcions que potencialment podrien ser posades en pràctica per a la solució d'un problema.

Cal tenir molt clar què és el que es vol, per exemple, si el problema és que desapareixen coses de la classe el que volem és: a) que això deixi de passar i b) que els objectes desapareguts tornin a aparèixer. Veiem que en una situació conflictiva pot haver-hi més d'un aspecte a resoldre. Haurem de tractar cadascun dels aspectes per separat deixant molt clar quin és l'objectiu a aconseguir.

Es tracta de buscar totes les possibles solucions per resoldre el problema i apuntar-les. Algunes de les solucions que es proposin ens podran semblar forasenyades el que no serà motiu per menysprear-les sinó que posteriorment conduïrem els infants per a què siguin ells mateixos que les desestimïn per impracticables o per no aportar solucions positives.

Avaluar les diferents alternatives i buscar la millor. Pensament conseqüencial.

Habilitat per anticipar què podria passar després de portar a la pràctica una solució concebuda per a resoldre un problema.

Es pren cada una de les solucions i es fa una valoració del què passaria si l'apliquèssim. Es pensa en totes les conseqüències, reflexionant sobre quines accions inclouen tolerància, col·laboració i respecte o abús humiliació i engany. Fet això s'escull quina serà la millor alternativa per a l'objectiu proposat, és a dir es tracta de preveure les conseqüències dels propis actes. No totes les persones tenen aquesta habilitat i l'han d'aprendre.

En acordar quina és “la solució” hauran de discriminar el que és correcte i raonable del que és injustificable. S’haurà de buscar que beneficiï tothom, és a dir que sigui justa, que sigui practicable i que sigui significativa per a ells, que sigui valuosa i se la creguin.

Acordar la seva aplicació.

Una vegada se sap quina pot ser la millor solució cal posar-se d’acord en com es portarà a terme i es traça un pla. És molt important el compliment de les decisions que es prenguin. Els acords es poden deixar per escrit, penjats en un lloc visible.

Per facilitar el desenvolupament de tots aquests passos es necessita suport visual. Dificilment seguiran tot el procés només sentint-lo. Es pot utilitzar la pissarra, començant per escriure-hi la definició del problema. S’apunten els perquès, les diferents solucions amb el seu anàlisi i previsió de conseqüències i les decisions que es prenen.

Els conflictes de grup es tracten entre tots, amb el compromís de col.laborar com equip en la construcció de valors, conduint necessitats i possibilitant les respostes individuals. A l’hora que solucionen els seus problemes d’una manera responsable, aprenen una tècnica que els servirà de per vida. Amb nens i nenes que presenten problemes de comportament aquest treball s’haurà de fer individualment i en privat, seguint també tots els passos i escrivint-ho tot en un full.

Amb els alumnes socialment conflictius calen moltes entrevistes per tractar el com solucionen els seus problemes. S’ha de demanar ajuda als pares, explicant el mètode que fem servir i animant a que ells intentin també fer-ho. Segurament a alguns els serà difícil entendre-ho, però si coneixen els problemes dels seus fills, possiblement semblants o iguals als seus, es poden sensibilitzar i intentar comprendre’ls i ajudar-los.

És un procés complex però engrescador, als nens els agrada la seva pràctica. Es pot arribar a mecanitzar i a integrar com a sistema propi de pensament. L’objectiu final d’aquest mètode és el que no necessitin que se’ls digui el que fer, que puguin pensar per ells mateixos.

Els bons solucionadors de problemes, especialment els que saben buscar moltes alternatives com a solució i els que tenen pensament conseqüencial, tenen conductes més adaptatives que els que són pobres en la resolució de problemes ja que experimenten menys frustració. Tenen més possibilitats de sortir-se’n amb èxit de les dificultats perquè si la seva primera opció falla, poden recórrer a una altra, pot ser més efectiva. Quan no poden aconseguir el que volen poden conduir la frustració pensant en altres maneres de satisfer els seus desitjos o de tractar els seus sentiments.

Pensament mitjans/fi. Pensament seqüencial

Habilitat per crear, pas a pas, un pla per atانçar un objectiu marcat. Aquest pensament implica apreciar l’existència d’obstacles que poden interferir en l’acompliment de l’objectiu (resoldre problemes no és bufar i fer ampolles). Aquest procés inculca també el reconeixement de que els objectius podrien no aconseguir-se immediatament.

La idea és ensenyar els alumnes a fer plans d’una manera seqüenciada, a anticipar els obstacles i ajudar a reduir el pensament impulsiu tot adonant-se que per buscar una bona solució cal dedicar temps en la seva planificació.

El fet de reconèixer els obstacles com a part integrant de tota una planificació requereix més habilitats que en la resta de passos a executar per a la resolució de problemes. Aquesta habilitat és apropiat treballar-la a partir de quart.

2. Estratègies per a l'aprenentatge de resolució de conflictes.

En el procés de resolució de conflictes es poden destacar dues fases principals que són la comprensió del problema i la recerca de vies de solució. En aquestes dues etapes hi intervenen factors que ajuden a la comprensió i solució dels conflictes.

Les següents propostes van adreçades a examinar i a practicar els diferents factors que intervenen en l'aprenentatge de la resolució de conflictes, tal com es mostra en el següent esquema:

OBJECTIUS	PROCEDIMENTS		
	Exercicis cognitius	Equilibri emocional	Raonament moral
Comprendre el problema	<ul style="list-style-type: none"> • Identificació del problema. • Comprensió de causa / efecte. • Definició d'objectius. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement de propis sentiments. • Reconeixement dels altres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinció entre just i injust.
Solucionar el problema	<ul style="list-style-type: none"> • Recerca de possibles solucions. • Deducció de les conseqüències. • Reflexió sobre si la solució és practicable. • Elaboració d'un pla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Distinció entre just i injust.

2.1. Habilitats cognitives

Els següents exercicis estan pensats per practicar cadascun dels passos que cal seguir en el mètode de resolució de conflictes per tal de desenvolupar-ne la comprensió i l'habilitat d'execució.

Practicar la identificació de conflictes.

- *Passos per identificar el conflicte:*

Posarem diferents situacions conflictives. A cada situació demanarem:

1. Hi ha un problema?
2. Qui té el problema?
3. Quin és el problema?

Exemples:

“L’Anna i el Xavier són molt amics, però quan juguen, el Xavier, que és un nen molt baixet i grassonet, fa trapes, sempre, tant si juguen al parxís com si juguen a basket. L’Anna no entén per què el Xavier s’ha de portar d’aquesta manera i està empipada”. Preguntarem: “Quin problema té l’Anna? Quin problema té el Xavier? Farem les dues preguntes a la mateixa persona per fer l’esforç de veure la mateixa història des de diferents posicions.

Un altre exemple proper a les seves vivències escolars: “El nen que seu al teu costat t’està empipant a l’hora de classe. Tota l’estona t’està dient coses mentre la mestra està parlant i tu estàs intentant sentir el que diu la mestra”.

Després d’haver identificat uns quants conflictes farem notar com la mateixa situació pot contenir diferents problemes per diferents persones.

- *Com ho sabem que tenim un problema:*

Pensarem entre tots quines coses sentim i pensem quan tenim problemes. Portarem la conversa per a que surtin aspectes com els següents i els apuntarem a la pissarra:

Quan ens sentim confosos o trasvalsats.

Quan alguna cosa ens preocupa.

Quan sentim que alguna cosa està malament.

Quan volem que algú ens ajudi.

Quan estem al mig d’una mala situació.

- *Com sabem que altres persones tenen problemes:*

Conduïrem la conversa per a que surtin aspectes com els següents i ho apuntarem a la pissarra.

Quan veiem una persona trasbalsada.

Quan la veiem preocupada.

Quan està al mig d’una situació difícil.

Quan una persona demana ajuda.

Quan algú ens explica que té un problema.

Practicar la relació causa/efecte.

Treballarem el raonament causal. Per entendre el resultat d’una acció, d’una causa, practicarem amb preguntes que començaran per ser lleis físiques, lleis naturals que no els ha de suposar implicacions afectives i mica a mica anirem introduint preguntes més complexes amb implicacions personals i socials.

- Què passa si es punxa un globus?
- Què passa si tirem sal a l'aigua?
- Què passa si posem un paper al foc?
- Què passa si posem un glaçó de gel amb aigua calenta?
- Què passa si posem aigua al congelador?
- Què passa si deixem una gasosa destapada?
- Què passa si deixem uns dies la carn fora de la nevera?
- Què passaria si un nen mai donés menjar al seu gos?
- Què passaria si mai ens rentessim les dents?
- Què passaria si quan fa fred no et tapes?
- Què passaria si no hi haguessin escoles?
- Què passaria si no hi haguessin autobusos?
- Què passaria si no hi haguessin metges?
- Què passaria si sempre molestessis els altres?
- Què passaria si sempre diguessis mentides?
- Què passaria si mai acabessis la feina?
- Què passaria si sempre compartissis les teves coses amb els companys?

S'han d'acceptar les múltiples respostes que puguin donar a cada pregunta. No rectificarem els errors fins al final de la sessió en que direm que tots ho han fet molt bé només que (i corregirem els errors de concepte, sense nomenar qui ho ha dit) per exemple, una nena diu que si tirem sal a l'aigua, l'aigua es convertirà en terra. En acabar la sessió la mestra diu: "Molt bé. Ho heu fet molt bé. Però si tirem sal a l'aigua, l'aigua no es tornarà terra, no. L'aigua es tornarà salada, això sí".

Practicar la definició d'objectius.

Davant d'un conflicte s'ha de tenir clar què és els que es vol resoldre, el que es vol aconseguir.

- Si desapareix material, què és el que volem solucionar?
- Si hi ha companys que molesten, què és el que volem solucionar?
- Si a l'hora d'esbarjo tenim contínues baralles, què és el que volem solucionar?
- Si a l'hora de fer fila sempre hi ha baralles per ser el primer, què és el que voldrem solucionar?
- Si tots volem escriure amb el llapis més nou i ningú vol escriure amb els que ja s'han fet servir, què és el que volem solucionar?
- Si sempre que porto una joguina a l'escola, me la trenquen, què és el que vull solucionar?
- Si quan anem d'excursió tohom vol els seients del darrera de l'autocar i això porta baralles, què és el que voldrem solucionar?
- Si hi ha un nen que pensa que la mestra mai li fa cas i això el posa de molt mal humor, què és el que ha de solucionar aquest nen?
- Si la teva millor amiga ara no vol jugar mai amb tu i això et causa tristesa, què és el que has de solucionar?

El contingut de les preguntes ha de ser ben proper al context dels alumnes, per això s'adaptaran segons l'edat i les diferents característiques.

Practicar el pensament alternatiu. Què puc fer?

La capacitat de buscar múltiples solucions és molt valuosa. Per aquesta habilitat és necessària la creativitat. En tota situació complexa, la inventiva creativa és una necessitat absoluta.

Presentarem múltiples situacions on hi hagi un conflicte i preguntarem: Què pot fer aquesta nena? ... aquest nen?aquestes noies? ... Cal proporcionar, tant com sigui possible, suport visual, utilitzant còmics, retalls de revistes, vídeos, etc.

Hem d'estimular a que generin múltiples possibilitats, encara que d'entrada puguin semblar-nos disbarats.

Exemples de situacions.

- La Maria porta una cua molt llarga i sempre l'hi estiren. Què pot fer la Maria?
- El Lluís ha de dur unes ulleres molt gruixudes i els companys se n'hi enriuen. Què pot fer el Lluís?
- El Ramon i la Teresa s'han trobat una moneda de cent pessetes al mig de la vorera. Tots dos creuen que l'han vist primer que l'altre i que per això es seva. Cap dels dos està d'acord en què l'altre es quedi la moneda. Què poden fer?
- El Joan va amb bicicleta per la vorera. De cop surt un nen petit d'un portal i el Joan li dóna un cop amb la bicicleta. La mare del nen petit s'enfada molt. Què pot fer en Joan?
- La Júlia i l'Ester són germanes i han anat a jugar a casa d'un amic. Els pares els han dit que a les vuit han de ser a casa. Quan se n'adonen ja són dos quarts de nou. Els pares s'enfadaran molt. Què han de fer aquestes nenes?
- A la Fàtima, al menjador de l'escola, se li ha tombat tot el plat de sopa per sobre de la taula. Què pot fer la Fàtima?

Els explicarem que quan ells stinguin un problema també s'han de preguntar: "Què puc fer?"

Practicar el pensament conseqüencial. Què passarà després?

La pràctica del pensament conseqüencial prepara per saber anticipar les conseqüències de la solució que es doni a un conflicte.

Presentarem una situació preguntant: "Què pot fer?" Apuntarem a la pissarra totes les respostes. Seguidament prendrem una per una les alternatives apuntades i preguntarem: "Què passarà després?" Agafem l'exemple de la nena a la que li estiren les cues.

"Què pot fer la Maria?"

- Posar-se a plorar.
- Tornar-s'hi, fent mal a qui li estira les cues.
- Dir-ho a la senyoreta.
- No fer-ne cas.
- Tallar-se els cabells.
- Explicar que li fan mal.
- Dir que no vol que li ho facin més.
- Preguntar perquè li fan.
- Dir. "Què t'agradaria que t'ho fessin a tu?"
- Anar sempre amb gorra, amb les cues a dins.

“Si la Maria es posa a plorar. Què passarà després?”

“Si la Maria s’hi torna. Què passarà després?”

Així fins a completar totes les possibilitats.

Practicar el pensament seqüencial. Mitjans per aconseguir un fi.

El pensament seqüencial significa el saber elaborar un pla apreciament els obstacles que el poden interferir. Aquest procés implica el reconeixement de que els objectius que un es proposa a vegades no es poden aconseguir d’immediat i caldrà buscar altres alternatives

Per practicar el pensament mitjans/fi presentarem situacions conflictives, ja resoltes, amb les següents preguntes:

- Quina solució ha trobat el personatge? Què farà per aconseguir-ho? (*mitjans*)
- Hi ha alguna cosa que li pugui impedir de realitzar-ho? (*obstacle*)
- Què pot fer per superar l’obstacle?

Aplicat als seus problemes els guiarem:

- Pots trobar maneres diferents de solucionar aquest problema?
- Quina és la millor manera?
- I després que. Què et pots trobar pel camí?

En un full escriuran, dalt de tot, el que han decidit fer. Dibuixaran una línia divisòria, al mig del full, de dalt a baix. A l’esquerra del full escriuran totes les dificultats que preveuen. A la dreta faran una llista dels passos que podrien fer per reduir o superar els obstacles. Finalment, al darrera del full desenvoluparan un pla d’acció.

Aquesta pràctica es pot fer individualment, en petits grups, o amb tota la classe utilitzant la pissarra.

2.2. Habilitats emocionals.

El primer que cal fer davant d’un conflicte és tenir consciència de les pròpies emocions per poder entendre el missatge que ens donen i poder-les conduir. Parar-se i tranquil·litzar-se és el primer pas en la resolució de conflictes. Quan es té un problema sovint un se sent trasbalsat, frustrat o intranquil. Aquesta mena de sentiments poden dificultar el pensar amb claredat i el poder prendre decisions correctes. És importantíssim aconseguir que els infants parlin de les seves emocions, que comuniquin tot el que senten. Si un allibera el que sent es mostrarà més receptiu al que se li pugui comunicar.

Les emocions es perceben físicament. Recursos.

Els infants han d’aprendre a identificar les seves emocions i sentiments. Els que tenen reaccions agressives front la ira i la ràbia han de fer-ho al mateix instant en que es produeixen. La presa de consciència del que un sent pot servir com a senyal d’alarma per saber que s’està tenint un conflicte.

Els explicarem que en determinades situacions tot el nostre cos participa del què sentim. Els demanarem que descriguin ells què senten i a on ho senten quan estan molt tristos, o molt enfadats, o molt contents, o preocupats. Començarem per aquestes emocions bàsiques. Els ajudarem a què s'adonin del significat de tenir un nus a l'estómac, o un nus al coll, de tenir una tibantor a tot els cos, o una lleugeresa, o sentir que el cos ens pesa i no ens podem arrossegar.

Els demanarem que durant uns dies es fixin en el què sent el seu cos en determinats moments i en tornem a parlar, intercanviant experiències.

Un recurs pot ser, com a exercici d'expressió corporal, fer-ls representar cadascuna d'aquestes emocions bàsiques conduint nosaltres verbalment com està cada part del seu cos.

La ira. Causant de conflictes. Propostes d'actuació.

Encara que les manifestacions de la ira siguin soptades van precedides de l'avaluació d'una ofensa, que defrauda les pròpies expectatives, i per la creença de que ens estan agredint. En les manifestacions de la ira hi ha components biològics, però aquesta biologia es veu augmentada o amortiguada per l'aprenentatge. També la ira o la calma s'aprenen. Per aquest aprenentatge són necessaris uns valors morals que facin que la persona accepti, o no, que s'ha d'enfadar de manera adequada.

Així mateix els educadors evitaran de manera tàcita posar de manifest conductes o estímuls inductors a l'agressió. Quan ens adrecem als infants en termes com : “Ja t'està bé!” o “Tu t'ho has buscat!” estem justificant l'agressió.

Per als nens que presenten dificultats per controlar l'agressivitat es poden utilitzar algunes tècniques adreçades al control de la ira. Aquestes tècniques s'empren per a casos que no són greus. Per als casos greus aquest tipus d'intervenció no és suficient i caldrà demanar un tractament per part de personal especialitzat.

Cal fer entendre que l'estar enfadat és una emoció natural que ens prepara per a la defensa o la fugida que apareix quan ens sentim amenaçats. Explicarem que tots tenim dret a enfadar-nos i a demostrar que estem enfadats però que cal buscar maneres de manifestar la irritació que sentim de manera adequada i efectiva.

1. Demostrarem, amb exemples, que les reaccions inadequades no són eficaces per a solucionar els problemes sinó que en creen més.
2. Demanarem que ens expliquin quines reaccions tenen quan s'enfaden.
3. Pensarem, entre tots, diferents maneres d'evitar tenir reaccions d'agressivitat.
4. Farem llistats de reaccions adequades i inadequades, a partir de les seves vivències o exposant situacions fictícies properes a ells.

La clau per controlar aquest tipus d'emocions és veure-les venir, reconeixent els senyals corporals que les anuncien de manera que s'arribi a temps per prendre les mesures adequades per evitar veure's superat per les propies emocions i perdre'n el control.

Autocontrol. Tècniques.

És important fer conèixer que és el que passa quan deixem que les emocions sense control es facin mestreses d'una situació. L'augment de la capacitat d'autocontrol proporciona augment d'autoestima. Un nen que és capaç d'orientar les seves accions i emocions se sent més competent

El primer que cal fer entendre és que davant l'autodetecció d'emocions s'han de posar mitjans per controlar-les i orientar-les. Fent preguntes farem que l'infant arribi a expressar que les conseqüències de controlar-se són més intel·ligents i ventajoses que no pas el deixar-se portar emocionalment. Ajudar en l'acceptació de buscar alternatives a l'agressivitat és ajudar a avançar cap a una maduresa emocional.

Els conduïrem per a que verbalitzin el que han de fer:

- Apartar-se del lloc on es produeix el conflicte.
- Controlar el seu cos, parant-se, relaxant-se.
- Pensar.
- Parlar-se a si mateix.

Relaxament.

Aprendre a relaxar-se és molt important per poder dominar-se en situacions de tensió.

Farem percebre la diferència entre un cos tens i un cos distès.

Aquesta tècnica és millor fer-la en un lloc on els infants puguin estar còmodament estirats. Si no es disposa d'un espai adequat també es pot fer a classe, asseguts a la cadira, amb el cap i els braços damunt la taula, buscant sempre la posició més còmoda possible.

Els farem tancar els ulls fins que se'ls avisi. Els demanarem que premin ben fort diferents parts del seu cos, fins a posar-les ben dures. Les anirem nomenant una per una. Quan tots estiguin ben tensos els farem adonar de com respiren, poc i malament, i de com s'hi troben. Ara els demanarem que es deixin anar, que pensin en alguna cosa lleugera, com un ploma, un paperet, una boleta de cotofluix Respiraran profundament, imaginant que l'aire entra ben endins, fins a les cames, també entra dins els braços i treuran l'aire a poc a poc. Ara estan relaxats, però ho comprovarem, part per part del seu cos. Els anirem preguntant : "A veure, com tinc el cap? Està deixat anar? El sento com s'està afluixant? Molt bé! Ara pensem en el coll. Com està? Està tibant? No, està fluix ..." Així fins haver nomenat tot el cos. Els demanarem que es fixin en com respiren i en com es troben.

En fer aquesta tècnica farem saber al nen què està fent: està aprenent a relaxar-se. Per a l'autoinstrucció ha de saber el significat de la paraula relaxar.

Autoinstrucció.

Hem d'ajudar els infants a construir llenguatge intern positiu, pensant en coses agradables, verbalitzant normes, reforçant-se a si mateix perquè pot fer un esforç. Es tracta de donar unes pautes per a què tinguin uns recursos verbals que puguin substituir reaccions emocionals negatives. A partir dels sis o set anys el llenguatge intern es fa intern, és a dir s'interioritza com a pensament, abans els infants parlen amb ells mateixos en veu alta.

Farem, tant com sigui possible, que les següents frases les elaborin ells mateixos. Podem posar exemples de situacions en les que algú pugui enfadar-se molt. Si aquest algú és un company seu, molt apreciat, què li dirà per a calmar-lo? Llavors, "I si et passa a tu, què t'hauries de dir?"

- M'he de relaxar.
- Si estic tranquil podré controlar-me.
- Tranquil (el propi nom), tranquil ...
- Puc controlar-me. Ho puc fer.
- He de respirar a fons. Així ... Una altra vegada.
- Tampoc n'hi ha per tant.
- No vull que tot això em faci mal.
- No m'ha d'importar això que ha dit.
- Si vol que m'enfadi va arreglat, perquè no penso enfadar-me.
- Quina llàstima que hi hagi persones que es comportin així.
- Vaig a pensar en coses maques.
- Hem de buscar solucions.

Alguns infants no tenen l'ajuda del pensament intern. O bé són impulsius i no pensen abans d'actuar, o bé els seus pensaments són imprecisos, contradictoris i desordenats. La repetició de frases és una tècnica senzilla però eficaç. Cal repetir la frase que ha d'ajudar, molt sovint fins que acaba integrada.

Va bé preveure els moments en què es puguin donar situacions conflictives i abans de què es donin parlar amb aquells nens i nenes que previem que esclataran. Recordarem que el fet de controlar-se és més ventatjós que el deixar-se portar pel descontrol i farem que assagin autoinstruccions. "Si et sents insultat, què faràs? Què et diràs a tu mateix?"

2.3. Estratègies de comunicació.

En la comprensió dels conflictes i en la recerca de possibles solucions la comunicació hi té un paper importantíssim.

- Als alumnes no els direm què han i què no han de fer. El que cal fer, en comptes d'explicar, és preguntar. Els ajudarem a aprendre a pensar sobre el que fan, com afecta els propis sentiments i els d'altri, què podria passar i que més poden fer. Aquest estil de diàleg hauria de ser emprat per tota la comunitat educativa.
- Per estimular el diàleg, la confrontació d'opinions, el saber escoltar, es poden aprofitar moltes situacions a classe i en les diferents àrees. Només cal constatar l'existència de diferents hipòtesis, diferents resultats, diferents respostes i demanar a dos membres de la

classe que expliquin en veu alta el perquè es decanten cap un cantó o cap un altre. Cadascú va donant els seus raonaments i escolta els dels altres, refutant o acceptant raons. La resta del grup segueix el diàleg. Es pot demanar a diferents alumnes amb què del que s'ha exposat estan d'acord. Finalment la mestra donarà la seva opinió, o bé aclarirà què hi ha de cert en tot el que s'ha dit.

2.4. Distinció entre situacions justes i injustes.

La idea del bé i del mal que tenen els infants al Cicle Inicial encara depèn molt de l'adult. En general a l'etapa de Primària els pensaments sobre el bé i el mal dels que disposen els infants són força rígids i marcats per l'egoisme. Cap a finals d'aquesta etapa el sistema de valors es comença a construir a partir d'expectatives interpersonals.

Haurem de possibilitar la discriminació del que és correcte i raonable del que és injustificable, així com el fet de tenir o no tenir dret. Entendre el significat de just i injust ajuda els nens a comprendre els drets dels altres i els propis.

Es tracta de disposar d'una gran varietat de situacions i una vegada estiguem segurs que els alumnes comprenen bé el que hi passa, els preguntarem si és just o injust i el perquè. Hem de posar èmfasi en la identificació amb els qui pateixen situacions injustes: "A tu t'agradaria que t'ho fessin? A ella li deu agradar? Saps què deu sentir aquest pare? Si tufossis ell, què sentiries?" Ressaltarem el paper dels sentiments de l'altri.

Aquesta activitat es pot fer oralment però és millor fer-la amb suport visual. Podem utilitzar fotocòpies de contes, còmics, revistes, etc. També podem fer ús de vídeos. Quan les nenes i els nens ja tenen un bon domini de la lectura se'ls pot repartir cartolines amb una situació escrita i per parelles o petits grups decideixen si la situació és justa, injusta i el perquè. Quan ja ho hagin decidit un representant de cada grup explica a tota la classe quina era la seva situació i el seu judici.

Exemple de situacions a presentar:

- Acaba d'arribar una nena nova a classe. La nena té molta vergonya i quasi no diu res a ningú. A l'hora del pati ningú vol jugar amb ella, només la Marina decideix jugar amb ella però es troba amb que els altres companys li diuen que si juga amb la nena nova no seran els seus amics.
- El pare i la mare del Martí treballen tot el dia. Quan arriben a casa estan cansats i aleshores encara han de fer la feina de casa, rentar, planxar, fer el menjar ...Com que el Martí ja comença a ser gran el pare i la mare li demanen que ajudi però ell no vol col.laborar perquè el que vol és jugar i mirar la televisió.
- El Manolo ha dut una joguina a l'escola. Els seus amics hi volen jugar. Ell els la deixa però en un moment de descuit els cau a terra i es trenca. El Manolo s'enrabia molt i els comença a donar patades a tots.
- L'Ernest i la Noemí volen galetes i en demanen a la mare. La mare només en té tres, de galetes. En dona una a la Noemí, una a l'Ernest i l'altra la guarda.
En dona dues a l'Ernest i una a la Noemí.
En dona dues a la Noemí i una a l'Ernest.

- En un racó de classe hi ha un aparell de música, amb auriculars. Sempre que s'hi pot anar, l'Eva s'afanya, es posa els auriculars i no els deixa per res.
- Al racó de musica s'hi va per torns. Ningú pot repetir fins que tothom ja hi ha anat.
- Només hi ha una barra de plastilina i el Josep i la Raquel hi volen jugar. Es parteixen la barra. La meitat per a cada un.

Per a cada situació provocarem el debat entre ells. La interacció que es dóna entre nens i nenes de la mateixa edat està particularment indicada per ajudar al desenvolupament del raonament moral.

3.Role-Playing

L'activitat de representació de papers com a recurs per a la resolució positiva de conflictes és util per vivenciar diferents opcions i diferents conseqüències. Podem fer propostes sobre situacions suposades o sobre situacions reals viscudes per ells i fer-les representar.

Les situacions que fem representar poden ser relas, viscudes per ells, o hipotètiques. Les podem presentar obertes, posant ells l'acabament de manera espontània, o tancades, amb un acabament donat per nosaltres.

A alguns infants els costa representar el que per a ells són realitats doloroses, o per timidesa. Per això cal donar possibilitats per a que puguin actuar distanciant-se de la realitat. Aquest límit entre la realitat i l'assumpció d'un paper es pot marcar fàcilment fent que els actors es col.loquin algun objecte simbòlic mentre dura la representació, com un barret, una corbata, una insígnia d' "Actor" penjada, en forma d'etiqueta o medalla, etc. De totes maneres mai forçarem a fer cap paper ni cap actuació. Quan hi ha alguna negativa els fem saber que no passa res i que segurament algun altre dia els vindrà de gust fer-ho. De tant en tant tornarem a invitar a aquests alumnes a actuar, sempre sense forçar. Aquestes representacions s'haurien de fer de manera contínua per a que s'hi acostumin.

Sempre que sigui possible cada representació es repetirà per segona vegada amb els mateixos nens, intercanviant els papers, per donar a cadascú l'oportunitat d' experimentar la mateixa situació des de diferents perspectives, especialment aquells papers que són diferents als que s'està acostumat ja que permeten experimentar ambdós costats de la situació.

Si la classe és molt nombrosa i ens interessa que tots facin una pràctica determinada, en comptes de fer sortir algú a fer role-playing, farem que tots ho facin a l'hora amb el company del costat.

Podem gravar en vídeo actuacions i després tots plegats ens ho mirem buscant dades sobre les qüestions que estiguem treballat.

Altres recursos.

Contes.

A l'escola Font de l'Alba es va aprofitar la llegenda del Drac de Banyoles per treballar la resolució de conflictes. Es va fer la següent adaptació:

˘
˘ ˘ ˘

Fa molts i molts anys, quan les cases no tenien panys, existia un poblat anomenat Banyoles, instal·lat al voltant d'un bell llac. En aquesta vila, ningú sap ben bé el per què, la gent que tenia el nas curt i la gent que tenia el nas llarg es barallaven.

No eren pas amics, els del nas llarg i els del nas curt. Es discutien per no res i quan es trobaven pels carrers s'empipaven els uns als altres. Fins i tot es cantaven la cançó per fer empipar:

(s'estableix diàleg entre dos grups)

- Ets un presumit!
- Cara de mosquit!
- Nas de pastanaga!
- Ulls de peix fregit!
- Ets un mal carat!
- Fas cara de gat!
- Panxa de granota!
- I buit el terrat!



El rei estava ben trist, en veure tothom barallat i, sobre tot, perquè la seva filla, la priencesa, que tenia el nas curt, estava enamorada d'un cavaller molt eixerit però que tenia el nas llarg. I , és clar, no es podien pas casar!

Però vet aquí que un dia de mercat van veure que de les profunditats del llac n'emergia un monstre ferotge i tots, els del nas curt i els del nas llarg, es van quedar esgarrifats. La fera s'apropava...! Era un drac!

Aquell monstre va resultar ser tan ferotge que s'empassava els bous de tres en tres. Fins i tot els cavallers que li feien front se'ls empassava com qui res.

Davant d'aquest greu problema el rei va reunir tot el poble per mirar de resoldre'l. Tothom hi va anar dient la seva, buscant solucions i rumiant quina podria ser la millor:

- Matar-lo amb una llança.
- No pot ser, perquè els cavallers se'ls endrapa.
- Doncs, tancar-lo amb una reixa!
- I qui l'agafarà per tancar-lo?
- Donar-li cada dia una persona de les del nas curt!
- No, no, primer els del nas llarg!

(Ara són els alumnes que, posant-se al lloc d'aquella gent, proposen diferents solucions , fent-ne una valoració de cada una)

Tot d'una, el cavaller enamorat de la princesa, que no era gaire valent, ni gaire fort, però si força intel·ligent, va aturar la discussió tot dient:

- No sigueu veneits. Que no ho veieu que se'ns menjarà a tots, tant si tenim el nas llarg com si tenim el nas curt? I per què no el tornem vegetarià? Si li donem totes les verdures que tenim a l'hort ja no caldrà patir, perquè no se'ns menjarà! Li podem donar ...

(Les nenes i els nens van dient el nom de vegetals)

Van treballar de valent la terra. Van donar al monstre cols, patates i albergínies a cabassos. I és de veritat que al drac li van agradar tant que des d'aquell dia mai més els va atacar.

La gent va entendre que treballant tots plegats havien guanyat el drac i els dels nassos curts i llargs van fer les paus per sempre més.

(En acabar l'activitat aprenen la cançó del Monstre de Banyoles)

1. Ens ho diu la història d'un vell poble,
que hi habitava un monstre fa molts anys.
Diuen que treia foc per les orelles
i per la boca, pel nas i pels queixals.
És el mon-mon, el monstre de Banyoles
que men-men- men,
que menjava persones. Oi tant!
És el mon-mon, el monstre de Banyoles,
una per dia sense fer terrabastall.

2. Com veureu, tenia tanta gana
que s'empassava els bous de tres en tres,
i els cavallers que amb ell volien brega,
se'ls endrapava com qui no menja res.
És el mon-mon ...

3. I la gent de tota la contrada
un tracte, amb gràcia, amb ell varen signar,
donant-li cols, patates i albergínies
perquè aquell monstre es tornés vegetarià.
És el mon-mon ...

“Toni Giménez”

Podem trobar dins la literatura infantil i juvenil força obres que, adaptades o no, poden ser aprofitades per treballar els diferents aspectes compresos en la resolució positiva de conflictes. Algunes referències:

KESELMAN, G. *Nadie quiere jugar conmigo*. Madrid. S.M.
LEONARD, M. *Fem les paus*. Barcelona. Timun Mas.
MACKEE, D. *Dos monstruos*. Madrid. Espasa Calpe.
MARTIN, A. *El nen que sempre deia sí*. Barcelona. Barcanova.
MUÑOZ, V. *Oscar y el león de correos*. Madrid. Anaya.
ORAM, H., ROSS, T. *La Jenny i el fabricant de problemes*. Barcelona. Timun Mas.
RODARI, G. *Els nans de Màntua*. Barcelona. Cruïlla.
SHARMAT, M. W. *Una mentira gordísima*. Madrid. Espasa Calpe.
VELTHUIJS, M. *La granota i la forastera*. Barcelona. Timun Mas.
ZOLLER, E. *¿Y si me defiendo?* Barcelona. Edebé.
TURIN, A.; BOSNIA, N. *Artur i Clementina*. Barcelona. Lumen.
VERNETTA, X. *Ara sí que l'he feta bona!* Barcelona. Cruïlla.

5. Què fem els mestres amb els nostres conflictes

Fins ara s'ha exposat com conduir els infants per a què siguin autònoms en la resolució dels seus problemes. En la mesura en que aquest objectiu s'aconsegueix la conflictivitat a classe disminueix. Cal reflexionar, però, sobre la nostra actuació quan els problemes amb els alumnes ens involucren emocionalment de manera que es converteixen en els nostres problemes professionals i personals. Si volem ensenyar a resoldre els problemes mitjançant el raonament i el diàleg hem de ser coherents en com menem els nostres conflictes aplicant el mateix model que volem que aprenguin.

El primer que cal fer és comprendre cada situació conflictiva en la seva totalitat –les causes, els interessos implicats– de manera objectiva. És fàcil que quan algun alumne ens ocasiona problemes oblidem que el problema és a dues bandes. Sovint percebem el conflicte de manera unilateral.

Tant si els conflictes són a nivell individual, com de grup, per iniciar la comprensió de la situació de conflicte s'han de tenir en compte factors ambientals i metodològics, sobre tot si el mateix conflicte es va repetint. Haurem de verificar elements com hora del dia, dia de la setmana, espai físic on es produeix, activitat que s'està realitzant, valor de l'activitat.

En tot conflicte hi ha una confrontació d'interessos. Per arribar a solucionar raonablement cada problema s'han de poder conciliar els interessos de les dues bandes. Per a què aquesta conciliació sigui possible no hi ha d'haver posicionaments, difícilment les posicions inamovibles són conciliables. Posem per cas el d'un alumne constantment provocador i un mestre posicionat en un principi d'autoritat inqüestionable, que no està disposat a acceptar el comportament d'aquest alumne. El més segur és que aquestes dues posicions no canviïn i que el conflicte persisteixi. En aquest cas un mestre no posicionat pot definir el seu interès com educador: que l'alumne aprengui a distingir entre el que és just i injust i que sàpiga respectar tothom. Es pot preguntar: Quin és l'interès de l'alumne? quines són les seves circumstàncies? Es pot arribar a una solució

edificant? És tan legítim el nostre interès en que la classe funcioni que oblidem que existeixen altres interessos o pretenem, a totes, que els altres interessos es supeditin als nostres. No hi ha volta de full, si volem que els nens i nenes apreciïn els nostres interessos, nosaltres hem d'apreciar els seus.

Una vegada tinguem clar el que passa hem de buscar una entesa amb els nostres alumnes i ho farem mostrant-nos fermes, coherents i gens arbitraris. Hem de fer entendre que actuem de forma correcta. Hem de demostrar que sabem el que volem però que també podem ser flexibles. Es tracta de crear una comprensió mútua, pel que haurem d'assumir i comunicar que la comprensió mútua no equival a ser dèbil sinó fort i eficaç. Oferirem i demanarem franquesa, honestedat i raonament.

Per arribar a saber els motius que porten a determinats comportaments conflictius i per arribar a acords per millorar-los podem seguir les següents tècniques:

Farem preguntes, de manera pausada. No farem sermons ni afirmacions sobre el seu comportament. Les afirmacions generen resistència, les preguntes generen respostes. Les preguntes comporten comunicació i es poden emprar per a que l'alumne s'enfronti al problema. Quan demostrem que sabem escoltar amb interès, augmenta la nostra capacitat d'influència

- Preguntarem buscant tots els **Per què ...? I els Per què no ...?**
- Demanarem canvis de conducta preguntant **Podries dir de quina altra manera? Què decideixes que faràs?**
- Prendrem nota de les diferents respostes i dels compromisos.
- En el mateix acord, es pot acordar què fer si no es compleixen els compromisos.

Tota norma suggerida pel mateix nen que l'ha de complir adquireix un caràcter diferent que si li ve imposada de fora i el seu compliment no suposa un acte de submissió sinó de fermesa en complir la pròpia paraula.

- Per fer entendre que és un acord entre dos cal fer que coneguin les nostres motivacions. Preguntarem: **Saps perquè estem tenint aquesta entrevista? Saps per què et demanaré que compleixis el teu compromís?** Explicarem com veiem nosaltres tot l'assumpte i quins són els nostres sentiments. Els missatges que fem arribar han de ser clars i inequívocs, hem de donar a conèixer la nostra manera de pensar.

Hem d'impedir que els nens es tanquin en les seves posicions. Podem presentar models d'altres companys que tenen comportaments més edificants i reflexionar sobre les motivacions que deuen tenir ells i els beneficis que en treuen. També proposarem models de justícia. Si ens interessem de forma empàtica pels seus interessos, si seguim els seus raonaments, si la nostra actitud és flexible i adaptativa, és possible aconseguir algun canvi. Sabem que els nens intenten canvis quan veuen la necessitat de fer-ho.

Cal tenir en compte que la posta en pràctica dels acords presos no ha de soscar la seva credulitat i acceptació per part de la resta del grup. Hem de preguntar-nos de quina forma podrà explicar i justificar el canvi davant dels companys.

Tirar endavant aquestes tècniques significa molt temps de planificació, de tutoria, d'entrevistes individuals. L'escola haurà d'invertir esforços per a què això sigui possible. És una bona inversió de cara a la salut mental dels mestres i de la seva autoestima, a voltes mermada per les situacions d'estrès que es viuen amb els alumnes.

Reconeixent les implicacions no només cognitives sinó emocionals que ens poden comportar els conflictes, a l'hora d'arranjar'ls hem de procurar un entorn on les dues parts ens sentim segures, evitant la confrontació i desterrant la idea de vencedor i vençut. Hem d'encarar els problemes amb actitud optimista, pensant de forma positiva, amb la confiança de que és possible que es produeixin canvis.

Alguns dels principis ètics que han de menar la nostra conducta són el respecte, la col.laboració i la comprensió. No ens hem de servir ni de l'acorralament ni de la intimidació, evitant la prepotència. Hem de ser condescendents amb els nens i nenes però durs amb els problemes. Qüestionarem comportaments, no la persona ens si. Buscarem la cooperació, contra el plantejament de guanyar o perdre. La comprensió mútua és més eficaç que un camp de batalla.

Si entenem el nen i fem que ell ens entengui a nosaltres, si som conscients de les seves emocions i de les nostres, si el tractem amb respecte, si aconseguim una bona comunicació, sinó anem amb exigències, és molt probable que els problemes que tinguem es resolguin de manera exitosa

BIBLIOGRAFIA

- DE MIGUEL, M. J. (1996) : "*Piaget i la no violència: Pensem els conflictes*". Barcelona. Guix, núm. 228
- DIEZ DE ULZURRUN, A. (1992): "*Les habilitats socials: La presa de decisions i la resolució de conflictes*". Barcelona. Guix Dos, núm. 47,48. Graó.
- FISHER, R; URY,W; PATTON, B. (1998): *Obtenga el SI*. Barcelona. Gestión 2000
- MORGANET, R .M. (1995): *Técnicas de intervención psicológica para adolescentes*. Barcelona. Martínez Roca.
- POPE, A. W. (1996): *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes*. Barcelona. Martínez Roca.
- PUIG, J; TRILLA, J. (1995): "*La educación en valores*". Barcelona. Cuadernos de Pedagogía, núm 240. Fontalba.
- LERITZ, L. (1997): *Negociación infalible*. Barcelona. Paidós Empresa.
- MARINA, J.A. (1996): *El laberinto sentimental*. Barcelona. Anagrama.
- SHURE, M. (1997): "*How to think, not what to think*". Harrisburg. Pennsylvania CASSP Training and Technical Assistance Institute.
- SAIZ, C. (1994): *Pensamiento e instrucción. A: Evaluación curricular. Una guía para la intervención psicopedagógica*. Madrid. Siglo XXI.
- SIMON, S.; HOWE, L.; KIRSCHENBAUM, H. (1978): *Values clarification*. New York. A & W Visual Library.

APÈNDIX

Quin és el problema:			
Causes	Solucions	Conseqüències	Valoració
Com ho farem:			

Model d'esquema

Quin és el problema: Els nens em peguen.			
Causes	Solucions	Conseqüències	La millor solució
Perquè els insulto.	Que també m'insultin a mi.	M'enfadaré i els tornaré a pegar.	Deixar d'insultar i de pegar.
Perquè els pego.	Que em castiguis.	Quan torni a estar amb els nens els tornaré a molestar perquè ho faig per jugar.	
	Deixar d'insultar i de pegar.	Els nens no em pegaran	
Com ho farem: Cada dia en parlarem. Cada dia que no hagi insultat ni pegat dibuixarem una estrella. Quan tingui 10 estrelles ja no en parlarem perquè sabré fer-ho tot sol.			

Exemple de Resolució Positiva de Conflictes en entrevistes individuals.

Aquest conflicte es va treballar amb un nen de set anys, força conflictiu. Els resultats pel que fa a l'agressió física van ser molt bons. Va parar les agressions i quan en situacions d'esverament i neviosisme per part de tot el grup semblava que se li tornava a escapar la mà només calia recordar-li com s'havia compromès a controlar-se. Els insults no van desaparèixer, però es van reduir.

Quin és el problema: Cada dia a l'hora del pati <u>tots</u> ens barallem.			
Causes	Solucions	Conseqüències	Valoració
Els que no volen jugar a pilota se'ns posen pel mig i ens molesten.	Que tothom jugui a pilota.	Els que no ho volen seguiran enfadats.	No és just pels que no volen pilota.
	Que ningú jugui a pilota.	Els que hi volen jugar estaran enfadats.	No és just pels que volen jugar a pilota.
Els que juguen a pilota ocupen tot el pati i no podem jugar a res.	Partim el pati.	Ens molestarem igualment perquè el pati és massa petit.	No va bé.
	Fem mitja hora de pati amb pilota i mitja en sense.	Tindrem molt poc temps per jugar.	No va bé.
	Ho sortegem i qui guanya tria.	Pot ser que guanyin moltes vegades els mateixos.	No és just pels qui no els toca.
	Fem un dia pilota i un altre dia, no. Un dia sí, un dia no.	Uns jugaran més al que volen que els altres, perquè hi ha cinc dies.	No és igual de just per a tothom.
	Fem com sempre, però si ens barallem, la senyo que es quedi amb la pilota.	El problema només s'arreglarà de moment però demà ja hi tornarem a ser.	No va bé.
Dilluns i dimarts que ningú jugui a pilota. Dimecres i dijous tots juguem a pilota i el divendres una setmana de cada.	Ja no ens barallarem perquè tots tindrem el mateix.	És el més just.	
Com ho farem: En un calendari marcarem cada divendres que juguem a pilota amb un rodol, així sabrem cada divendres què toca.			

Exemple de Resolució Positiva de Problemes treballat en una classe de 2on de Cicle Inicial. Aquest esquema estava a la pissarra. A mesura que s'anava clarificant el que pensaven, la mestra ho apuntava ordenadament. Es va tenir cura de fer participar tothom.

En aquest exemple es veu com la baralla i la confrontació prenen un gir de flexibilitat, que demostra el desig de negociar, fins a acordar que cada grup participarà dels interessos de l'altre. Elaborant les solucions entre tots, han tingut en compte les perspectives dels altres.

D'entrada això semblava impensable ja que es tractava d'un grup amb conductes atisocials greus i el cert és que van respectar aquesta regla durant tot el curs, disfrutant tant de la pilota com dels altres jocs quan no tenien pilota.

Com a exercici per practicar la definició de problemes els podem donar un esquema de resolució de problemes ple, ja elaborat, però en el que hi falti l'explicació del problema. Ells hauran de dir quin és. El mateix procediment el podem fer servir per fer la pràctica de cercar solucions. Els donarem un esquema amb tots els apartats plens menys el corresponent a les solucions.

Quin és el problema: Quan anem a l'autocar ens barallem per ocupar els seients del darrera.			
Causes	Solucions	Conseqüències	Valoració
Tots volem anar al darrera perquè estem més colla junts i perquè es veu tot més bé. Sempre hi seuen els mateixos.		Tots voldran ser els primers i les baralles ja començaran a la fila per entrar a l'autocar.	No és just. No va bé.
		Llavors estarem enfadats amb la senyoreta perquè ha dit a uns que sí i als altres que no.	No va bé.
		Pot tocar més d'una vegada a la mateixa persona i a d'altres pot ser que no els toqui mai.	No és just
		Tocarà a tothom. Els amics no podrem anar junts	És el més just. Ningú no es pot enfadar.
Com ho farem: - A cada sortida o excursió mirarem a qui li toca i ho deixarem marcat. <ul style="list-style-type: none"> - Si a un que li toca no ho vol, dirà que no i no el senyalarem a la llista. - A la següent vegada que sortim començarem la llista pels que el dia anterior van dir que no. - Si en un curs encara no ha tocat a tothom, la llista es guardarà pel curs que ve. 			

Hauran de trobar les diferents solucions.

Quin és el problema:			
Causes	Solucions	Conseqüències	La millor solució
La joguina la vull jo.	Pegar-la.	Es posa trista	Demandar-li la joguina per favor.
	Demandar-li per favor.	No em pegarà i no estarem tristes.	

Hauran d'identificar el problema.
