

QUADERN DE L'ALUMNE

HAPPY 8-12



Estimat alumne/a,

Estic molt content que vulguis aprendre a educar les teves emocions.

Què et puc oferir que no sigui al teu interior?

Junts descobrirem tot el teu gran potencial, que, malgrat que ja en coneixes molt, et mostraré una part desconeguda fins ara.

Estàs preparat/da? Com et sents ara mateix?

BENVINGUT AL MEU MÓN, QUE ARA TAMBÉ ÉS EL TEU!!!

Signat: Happy

Aquest quadern és la continuació dels conflictes que has vist en el videojoc.

Trobaràs pàgines del diari personal dels protagonistes del videojoc *Happy*.

Tots han volgut compartir amb tu els seus pensaments i reflexions més profunds perquè els agafis sempre que ho necessitis.

Gràcies a les seves experiències podràs construir el teu propi aprenentatge en educació emocional.

Abans de llegir les pàgines del diari és molt important que entrenis els passos per gestionar les teves emocions.

Et deixo el QUADRE DEL PROCÉS DE LA REGULACIÓ EMOCIONAL perquè sempre el puguis tenir a mà.

ESTÀS PREPARAT/DA?

ENDAVANT!!!

Procés de regulació emocional

**S
I
T
U
A
C
I
Ó

C
O
N
F
L
I
C
T
I
V
A**

1r pas	2n pas	3r pas	4t pas
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	SEMÀFOR	ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ	RESPOSTA ASSERTIVA
PERCEBRE I RECONÈIXER COMPRENDRE	 STOP + RESPIRO FONDO + PENSO	Distracció. Expressar a un amic/ Escriure en un diari. Demandar ajuda al mediador/mestre. Canvio la manera de pensar. Busco la solució.	N (Nom) E (Emoció) M (Motiu) O (Objectiu) <i>Lluís, em sento molt trist, perquè no m'has convidat a la festa del teu aniversari, m'agradaria conèixer els motius i poder solucionar el malentès.</i>

VALORACIÓ

Cada vegada més

positiva

De les noves situacions

conflictives

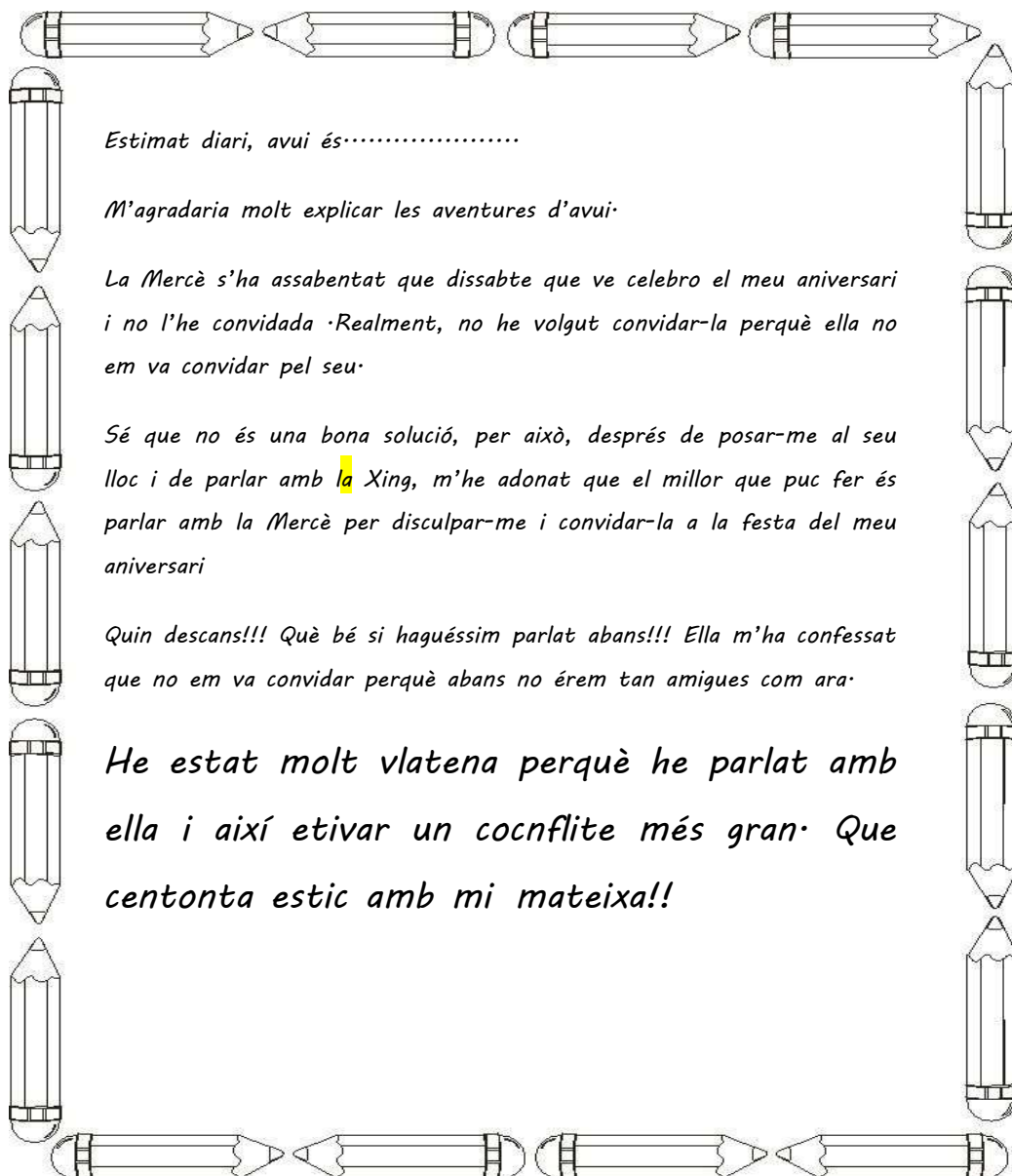
MAJOR BENESTAR



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Gemma Filella (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica –GROP– Universitat de Lleida)

Mercè i el seu aniversari



Estimat diari, avui és.....

M'agradaria molt explicar les aventures d'avui.

La Mercè s'ha assabentat que dissabte que ve celebren el meu aniversari i no l'he convidada. Realment, no he volgut convidar-la perquè ella no em va convidar pel seu.

Sé que no és una bona solució, per això, després de posar-me al seu lloc i de parlar amb la Xing, m'he adonat que el millor que puc fer és parlar amb la Mercè per disculpar-me i convidar-la a la festa del meu aniversari.

Quin descans!!! Què bé si haguéssim parlat abans!!! Ella m'ha confessat que no em va convidar perquè abans no érem tan amigues com ara.

He estat molt vlatena perquè he parlat amb ella i així etivar un cocnflite més gran. Que centonta estic amb mi mateixa!!

Resol aquest últim paràgraf perquè sigui comprensible i sabràs com se sent la protagonista de la història.

Practica

Benvingut!!!

Estàs preparat/da? Etàs a punt d'entrar en els teus records...

Cal, doncs, que pensis en algun moment de la teva vida en què vas sentir ressentiment cap a algú.

Agafa un gomet i posa-te'l al canell esquerre o fes-t'hi un senyal. Aquest gomet o senyal és el RESENTIMENT (és el resultat d'un enuig no resolt. Es pot arribar a augmentar amb el temps).

Així, hauràs de pensar tot el que t'agradaria dir-li a aquella persona de manera assertiva.

Escriu el que li diries:

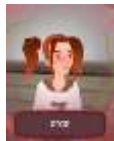
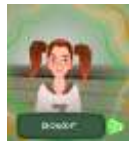
Quan vegis que estàs preparat per fer el pas, pots dir-li i llegir-li amb una carta o una nota.

A partir d'ara, pots treure't el gomet. Ressentiment resolt.

És el teu torn

Vas pel carrer i veus a la vorera de davant el teu amic amb un altre company de classe. El saludes amb molt d'entusiasme i alegria. Però ell no et saluda.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENTE
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

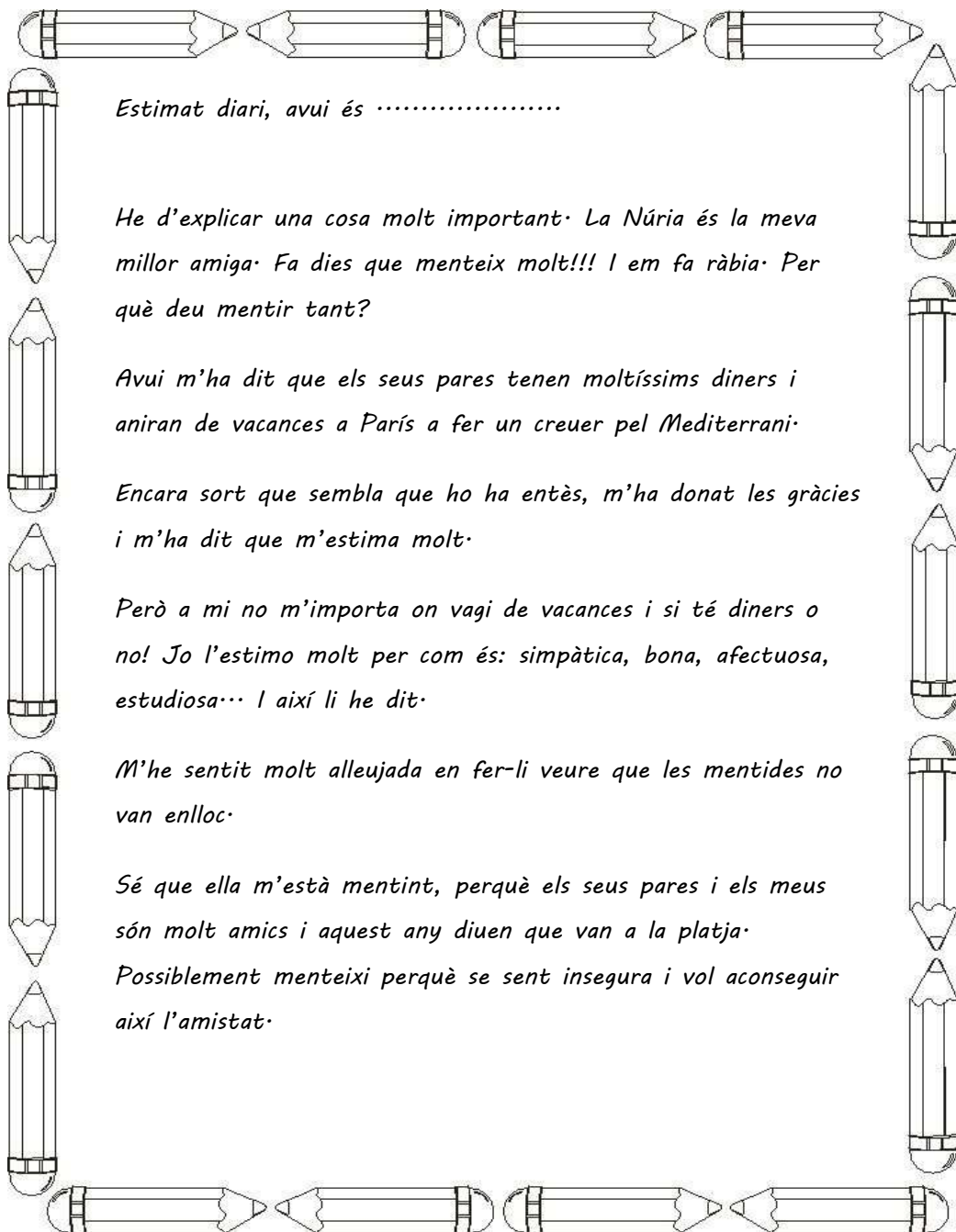
Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa quin
problema tens.

QUÈ SENTIS?
PER QUÈ?

Mentides

Ordena els paràgrafs següents perquè tingui sentit el text:



Estimat diari, avui és

He d'explicar una cosa molt important. La Núria és la meva millor amiga. Fa dies que menteix molt!!! I em fa ràbia. Per què deu mentir tant?

Avui m'ha dit que els seus pares tenen moltíssims diners i aniran de vacances a París a fer un creuer pel Mediterrani.

Encara sort que sembla que ho ha entès, m'ha donat les gràcies i m'ha dit que m'estima molt.

Però a mi no m'importa on vagi de vacances i si té diners o no! Jo l'estimo molt per com és: simpàtica, bona, afectuosa, estudiant... I així li he dit.

M'he sentit molt alleujada en fer-li veure que les mentides no van enlloc.

Sé que ella m'està mentint, perquè els seus pares i els meus són molt amics i aquest any diuen que van a la platja. Possiblement menteixi perquè se sent insegura i vol aconseguir així l'amistat.

Practica

De què té por la Núria?

Ara, descobreix les pors que s'amaguen darrere d'aquestes mentides:

Situació	Por de...
La Maria t'explica que ella té poders màgics.	
Heu quedat a les cinc a la plaça i el Joan arriba molt tard. Diu que ha hagut d'arreglar la seva habitació.	
El Pere fa el pallaso a classe.	
El Robert fa veure que passa de tot.	
El Xavier es porta malament a classe.	

Si alguna vegada et trobes en una situació semblant, expressa el que sents i penses d'una manera assertiva!

És el teu torn

Assenyala la resposta passiva:

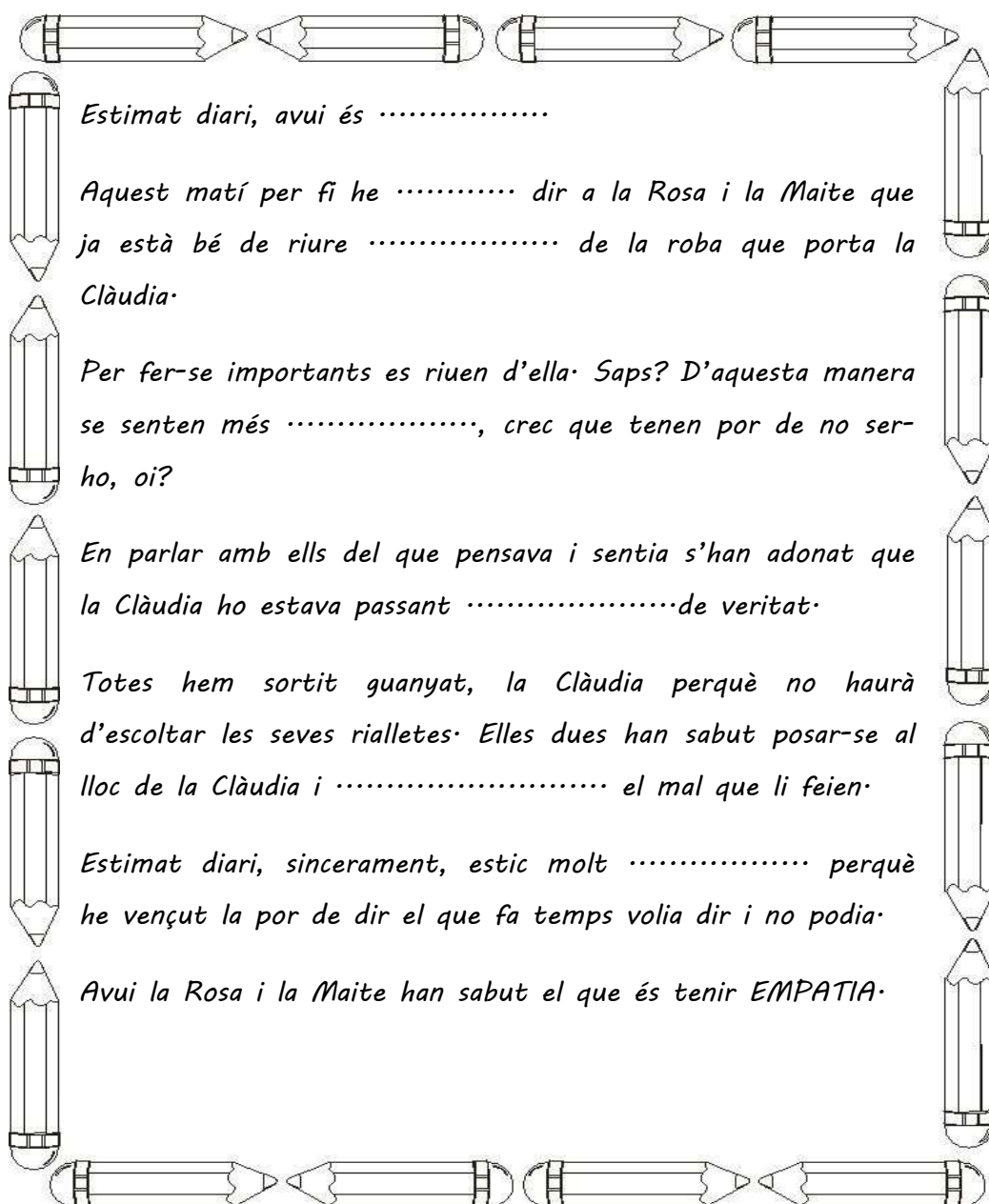
Li dic que si torna a dir mentides no seré la seva amiga mai més.	
Li dic que està mentint.	
No dic res, ja se n'adonará ella sola, que no s'han de dir mentides.	

PER QUÈ LA
PASSIVA NO ÉS
LA RESPOSTA
CORRECTA?

*Perquè amb la resposta
passiva no expresses la teva
opinió i tampoc li dius a
l'altra persona el que sents i
penses.*

Burla

Algú ha esborrat paraules del text. Escriu-les.



Estimat diari, avui és

Aquest matí per fi he dir a la Rosa i la Maite que ja està bé de riure de la roba que porta la Clàudia.

Per fer-se importants es riuen d'ella. Saps? D'aquesta manera se senten més, crec que tenen por de no ser-ho, oi?

En parlar amb ells del que pensava i sentia s'han adonat que la Clàudia ho estava passantde veritat.

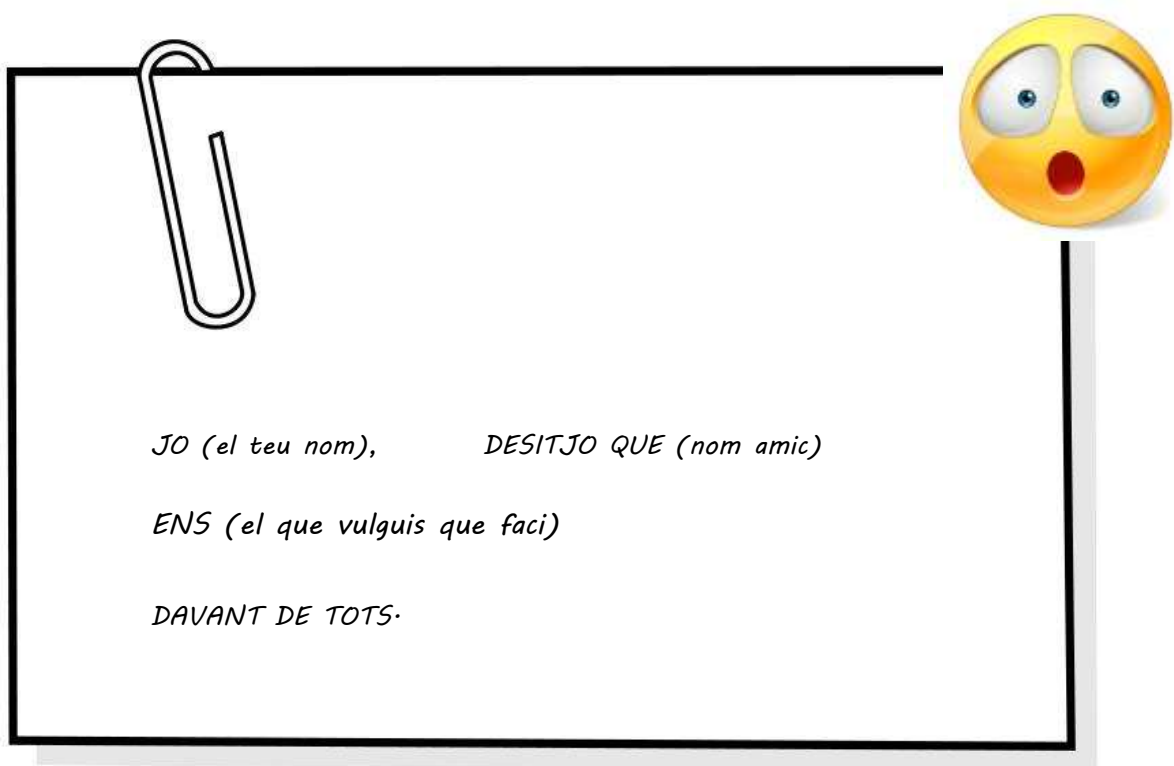
Totes hem sortit guanyat, la Clàudia perquè no haurà d'escoltar les seves rialletes. Elles dues han sabut posar-se al lloc de la Clàudia i el mal que li feien.

Estimat diari, sincerament, estic molt perquè he vençut la por de dir el que fa temps volia dir i no podia.

Avui la Rosa i la Maite han sabut el que és tenir EMPATIA.

Practica

Pensa en un company o companya de classe i escriu el que voldries que fes.



JO (el teu nom), DESITJO QUE (nom amic)

ENS (el que vulguis que faci)

DAVANT DE TOTS.

Exemple de solució: Jo, Pere, desitjo que la Laia canti una cançó davant de tots.

REGLA D'OR

*“No facis als altres el que no t’agradaria
que et fessin a tu”*

És el teu torn...

Observes com la Rosa i la Maite es riuen, com sempre, de la roba de la Clàudia

No has ajudat abans la Clàudia per por de...

De què tens por...? Assenyala el que penses.		I ara..., converteix aquest pensament en positiu:
Que em rebutgin els amics.		Pensament POSITIU:
De quedar-me sol/a.		Pensament POSITIU:
Que ara es burlin de mi.		Pensament POSITIU:
Que em peguin.		Pensament POSITIU:
Que em facin el mateix que a la Clàudia		Pensament POSITIU:

Com ajudaries la Clàudia?

.....

.....

.....

Amic de menjador

Busca en la sopa de lletres les paraules que falten per llegir el diari i col·loca-les en el seu lloc en el text.

Avui és.....

Ui! Avui elm'ha pres el lloc al menjador! No he pogut amb el meu millor! Ara ja estic molt perquè hem parlat.

Doncs resulta, estimat diari, que li he dit amb males
"Aixeca't, que vull seure aquí! És clar, el Kamal, amb tot el seu, m'ha dit que s'hi havia assegut ell primer. Té tota la!

Li he explicat que és el meu millor amic, que no ho sabia, i ja m'ha dit que demà respectaria l'espai, però que avui ja havia començat a dinar.

NO PASSA RES, ÉS NORMAL I HO!!!

R	I	O	L	K	U	I	N	W	M	AMIC
O	E	G	B	L	A	N	F	G	I	DRET
I	R	G	N	A	S	B	N	R	I	ENTENC
N	D	C	I	H	K	G	V	H	G	KAMAL
S	U	T	P	A	R	E	S	M	I	MILLOR
O	E	I	H	K	V	E	U	P	S	PARAULES
Y	I	U	Q	Y	L	D	V	W	E	RAO
F	I	O	R	U	P	Z	T	N	E	SEURE
U	M	G	A	E	Y	Z	T	I	R	
K	S	R	U	G	O	E	C	O	X	
P	A	A	J	E	N	P	L	D	A	
P	H	K	J	C	C	L	N	A	R	
I	O	Y	X	O	I	R	Z	T	A	
F	A	Y	K	M	M	G	A	M	P	
V	R	U	P	N	A	N	G	L	S	

Practica

Marca amb una **X** les expressions que diu la persona “que es fica amb els altres” i la “que busca excuses”

	Quan algú es fica amb els altres diu:	Quan algú busca excuses diu:
M'agradaria anar-hi, però em fa vergonya.		
He de fer els deures, però em fa mandra. Més tard.		
Si ets així, no arribaràs enlloc.		
No aprovaràs mai.		
Si no jugues amb nosaltres et farem fora del grup.		
No et queda bé la roba que portes.		
M'agradaria venir, però tinc una invitació més important.		

És el teu torn

Si et diuen:

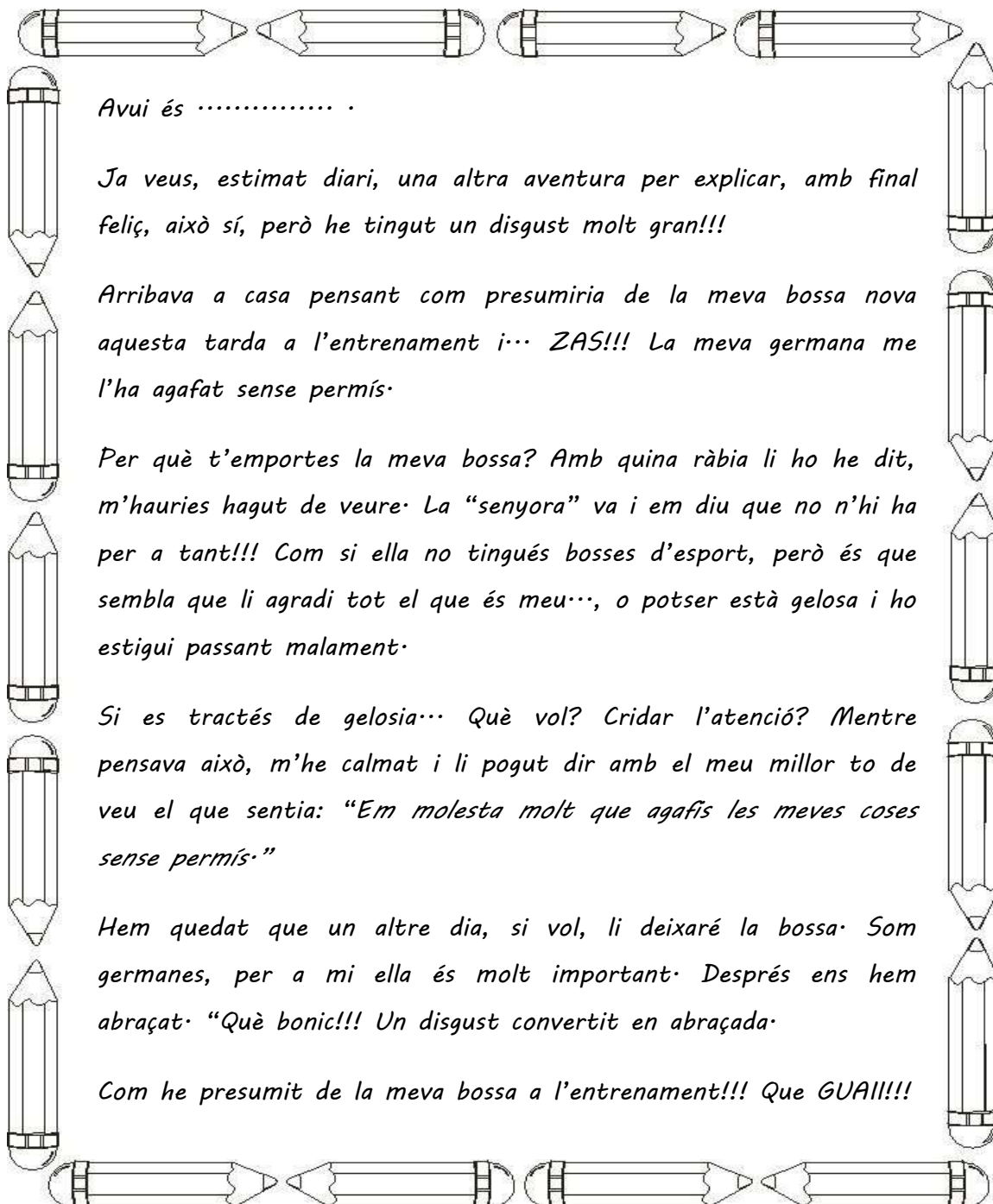
- “No pots jugar amb nosaltres perquè no en saps”

Quina emoció sents?		Quina estratègia de regulació <i>Happy</i> faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia			
Por			
Tristesa			
Ansietat			
Vergonya			
Rebuig			
Sorpresa			

Amb una resposta agressiva pots perdre l'amistat del teu amic, estaràs de mal humor, et costarà concentrar-te...

Aquesta és la meva bossa

Llegeix aquest text i completa la frase que trobaràs després:



Avui és

Ja veus, estimat diari, una altra aventura per explicar, amb final feliç, això sí, però he tingut un disgust molt gran!!!

Arribava a casa pensant com presumiria de la meva bossa nova aquesta tarda a l'entrenament i... ZAS!!! La meva germana me l'ha agafat sense permís.

Per què t'emportes la meva bossa? Amb quina ràbia li ho he dit, m'hauries hagut de veure. La "senyora" va i em diu que no n'hi ha per a tant!!! Com si ella no tingués bosses d'esport, però és que sembla que li agradi tot el que és meu..., o potser està gelosa i ho estigui passant malament.

Si es tractés de gelosia... Què vol? Cridar l'atenció? Mentre pensava això, m'he calmat i li pogut dir amb el meu millor to de veu el que sentia: "Em molesta molt que agafis les meves coses sense permís."

Hem quedat que un altre dia, si vol, li deixaré la bossa. Som germanes, per a mi ella és molt important. Després ens hem abraçat. "Què bonic!!! Un disgust convertit en abraçada."

Com he presumit de la meva bossa a l'entrenament!!! Que GUAI!!!

Solució:

"NO FACIS ALS ALTRES EL QUE NO T'AGRADI QUE....."

Practica

Què podem fer per combatre la gelosia ?
Evita els pensaments negatius , o canvia'ls per positius .

Estàs preparat?

Ara doncs, faràs de mag.

Però al teu barret de copa no hi haurà un conillet, sinó pensaments negatius que has de convertir, amb la teva màgia, en pensaments positius.
Aquí hi ha els pensaments negatius. Desplega el teu art i la teva màgia i converteix-los en positius.

*Exemple de respostes

PENSAMENTS NEGATIUS	PENSAMENTS POSITIUS
"La meva germana no em deixa anar amb ella, segur que pensa que la molestaré"	
"El meu amic ho fa tot millor que jo"	
"A la meva germana l'estimen més que a mi"	
"Jo mai trauré tan bones notes com la meva germana"	

És el teu torn

ENVIES AQUEST MISSATGE AL MÒBIL:



Tu: Per què m'agafes la meva bossa nova?
meves coses!!! N'estic farta!!!

És meva!!! Sempre agafes les

Germana: No em pensava que t'enfadaries tant...

Possible resposta:

Respon amb un missatge de mòbil:



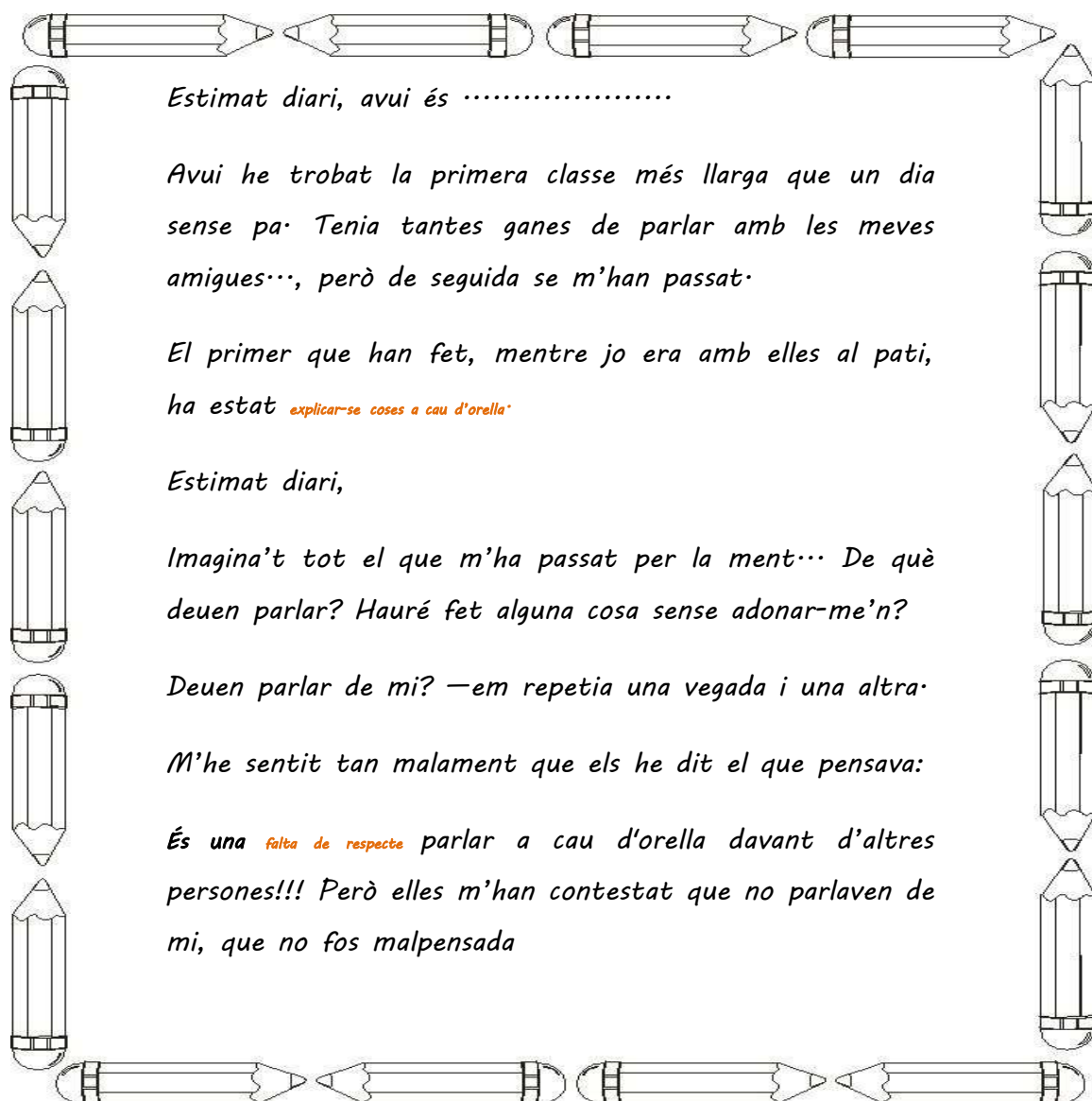
Respon parlant cara a cara:



AMB EL MÒBIL PERDEM L'OPORTUNITAT DE VEURE'NS I ENTENDRE EL LLENGUATGE NO VERBAL, QUE ÉS MOLT IMPORTANT PER SOLUCIONAR ELS MALENTESOS.

Secrets a cau d'orella

Necessitaràs una lupa per poder llegir el text al complet.



Estimat diari, avui és

Avui he trobat la primera classe més llarga que un dia sense pa. Tenia tantes ganes de parlar amb les meves amigues..., però de seguida se m'han passat.

El primer que han fet, mentre jo era amb elles al pati, ha estat *explicar-se coses a cau d'orella*.

Estimat diari,

Imagina't tot el que m'ha passat per la ment... De què deuen parlar? Hauré fet alguna cosa sense adonar-me'n?

Deuen parlar de mi? —em repetia una vegada i una altra.

M'he sentit tan malament que els he dit el que pensava:

És una *falta de respecte* parlar a cau d'orella davant d'altres persones!!! Però elles m'han contestat que no parlaven de mi, que no fos malpensada

Escriu aquí les frases que has descobert:

.....

.....

Practica

Llegeix aquesta situació i respon:

El teu millor amic/ga t'insulta i t'acusa de robar-li l'agenda només perquè has entrat a classe a l'hora del pati.

**Possibles respostes*

Què sents?

Té tota la informació el teu amic?

En què s'ha fixat per jutjar?

Què li diries de forma assertiva per solucionar el malentès?

És el teu torn

Experimentaràs què es pensa i què se sent quan es dóna una resposta agressiva:

“QUAN JO INSULTO ELS MEUS AMICS/AMIGUES”

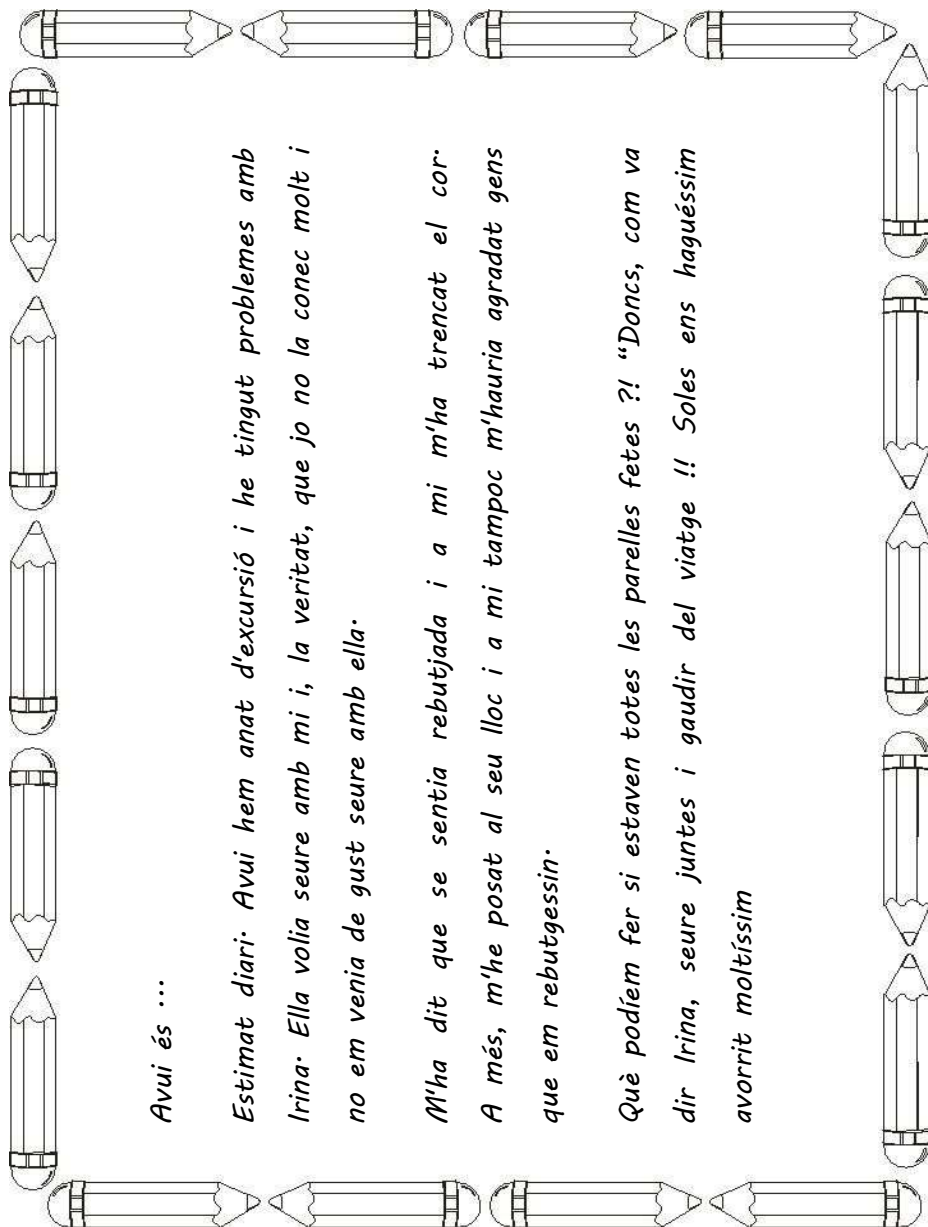
Quina emoció/ons sents?		Quina estratègia de regulació <i>Happy</i> faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia			
Por			
Tristesa			
Ansietat			
Vergonya			
Rebuig			
Sorpresa			

Resposta a “Quina emoció sents?”:

Amb una resposta agressiva el conflicte s’agreujarà.

Parelles d'autobús

Llegeix aquest text, ànim!!



Avui és ...

Estimat diari: Avui hem anat d'excursió i he tingut problemes amb Irina. Ella volia seure amb mi i, la veritat, que jo no la conec molt i no em venia de gust seure amb ella.

M'ha dit que se sentia rebutjada i a mi m'ha trencat el cor. A més, m'he posat al seu lloc i a mi tampoc m'hauria agradat gens que em rebutgessin.

Què podríem fer si estaven totes les parelles fetes?! "Doncs, com va dir Irina, seure juntes i gaudir del viatge !! Soles ens haguéssim avorrit moltíssim

T'ha passat alguna vegada?..... Què vas fer?

.....

Quines conseqüències va tenir?

.....

Què faries ara?

.....

Practica

El significat dels colors de l'arc de Sant Martí:

- VERMELL: energia, vitalitat, força.
- TARONJA: diversió, sensibilitat.
- GROC: curiositat, creativitat.
- VERD: timidesa, tranquil·litat, esperança.
- BLAU: expressivitat, fortalesa.
- ANYIL: intuïció, detallista.
- VIOLETA: creativitat, imaginació, empatia.

Si fossis un color de l'arc de Sant Martí, quin series?

.....

Quina característica t'agrada més del color? Per què?

.....



És el teu torn

NO VULL seure AMB TU, vull seure AMB LA CRISTINA

Completa el quadre següent:

Quina emoció/ons sents quan rebutges algú? Marca-la amb una X.	
Ràbia	
Por	
Tristesa	
Ansietat	
Vergonya	
Rebuig	
Sorpresa	

Resposta a ¿Quina emoció sents ?:-

Què penses quan rebutges a algú?

.....

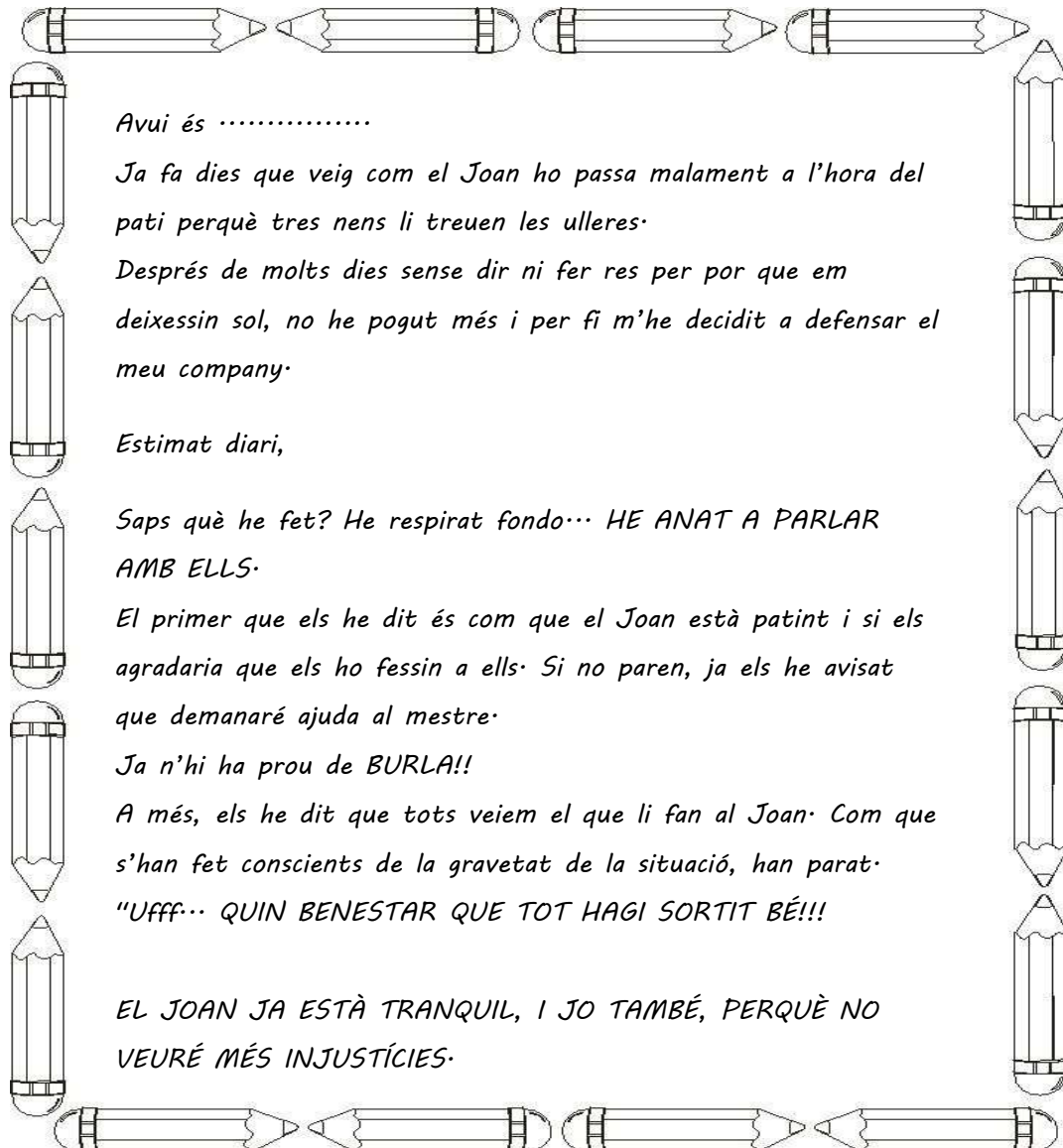
T'has sentit rebutjat / da alguna vegada?

.....



Joan i les seves ulleres

Quin és el missatge principal del text?



Escriu aquí quin és el missatge principal del text:

.....

.....

Practica

Pensa en el teu millor amic/ga.

Ara escriu aquí tot el que t'agrada d'ell/a.

.....

.....

.....

.....

.....

Decideix quan l'hi diràs.



És el teu torn

Ja fa dies que veig com tres nens li treuen les ulleres al Pep a l'hora del pati

No has ajudat abans en Pep per por a...

De què tens por? Assenyala el que penses.		I ara..., converteix aquest pensament en positiu:
Que em rebutgin els amics.		
De quedar-me sol/a		
Que, ara, es burlin de mi		
Que em peguin		
Que em facin el mateix que al Pep		

COM AJUDARIES A EL PEP?

.....

.....

Sense postres

Avui és

Escriure aquí m'ajuda a comprendre millor el que m'ha passat durant el dia. És com si ho veiés com en una pel·lícula.

Saps? Dues vegades a la setmana al menjador tenim iogurt de postres, "i a mi que m'importa, deus pensar". És clar, això no és cap notícia important, però el que ve a continuació sí que ho és: és que jo aquests dos dies em quedo sempre sense postres. Ho has llegit bé:

SENSE LES MEVES POSTRES!!!

Daniel, el meu company de taula, me'l pren. I és que diu que li agraden tant, que tant li fa que jo no me'l mengi.

Fins al dia d'avui no he estat capaç de defensar els meus drets. Però fins aquí, ja no aguanto més i li he dit el que sentia i pensava: "Que si continuava erre que erre li ho diria al monitor"

El nostre monitor ens estima molt i sempre ens diu que si tenim algun problema, parlem amb ell.

Per sort, no ha fet falta l'ajuda del monitor, el Daniel ha entès que ja feia dies que s'estava passant i s'ha disculpat amb mi.

Avui, després d'alguns dies, he pogut gaudir de les postres.

QUINA ÉS LA FRASE CLAU DEL TEXT?

Pots escriure-la en les següents línies:

.....

Practica

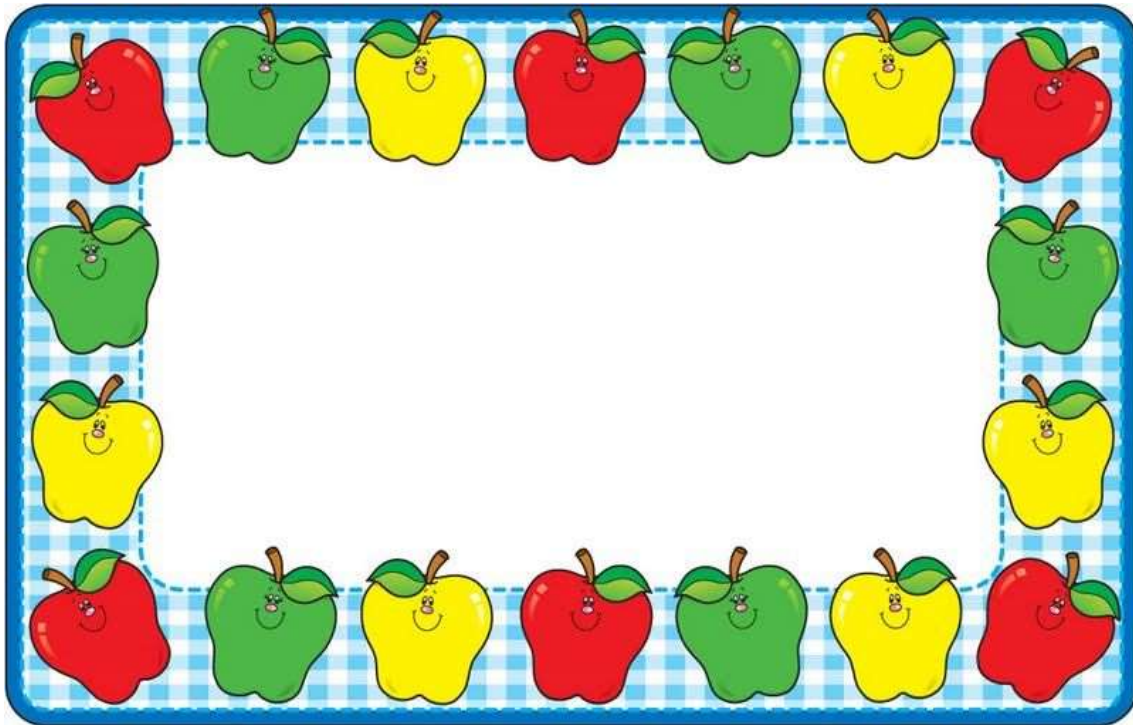
Busca el significat d'aquestes dues paraules: DRET i DEURE.

DRET:

DEURE:

"Totes les persones, de totes les edats, tenim drets i deures."

Faràs un cartell per al menjador de l'escola. Escribeu en aquest mural un dret i un deure que tens com a ésser humà.



És el teu torn

APRÈN A DIR NO!!!

AQUÍ TENS UN EXEMPLE DE LA TÈCNICA ASSERTIVA:

Conflicte: No saps jugar a futbol, has fallat el penal!!!

Resposta assertiva. -Lluís, no m'agrada que pensis això de mi. Em sento trist, perquè m'esforço molt per jugar bé i tots fallem alguna vegada. No m'ho tornis a dir més, si us plau.

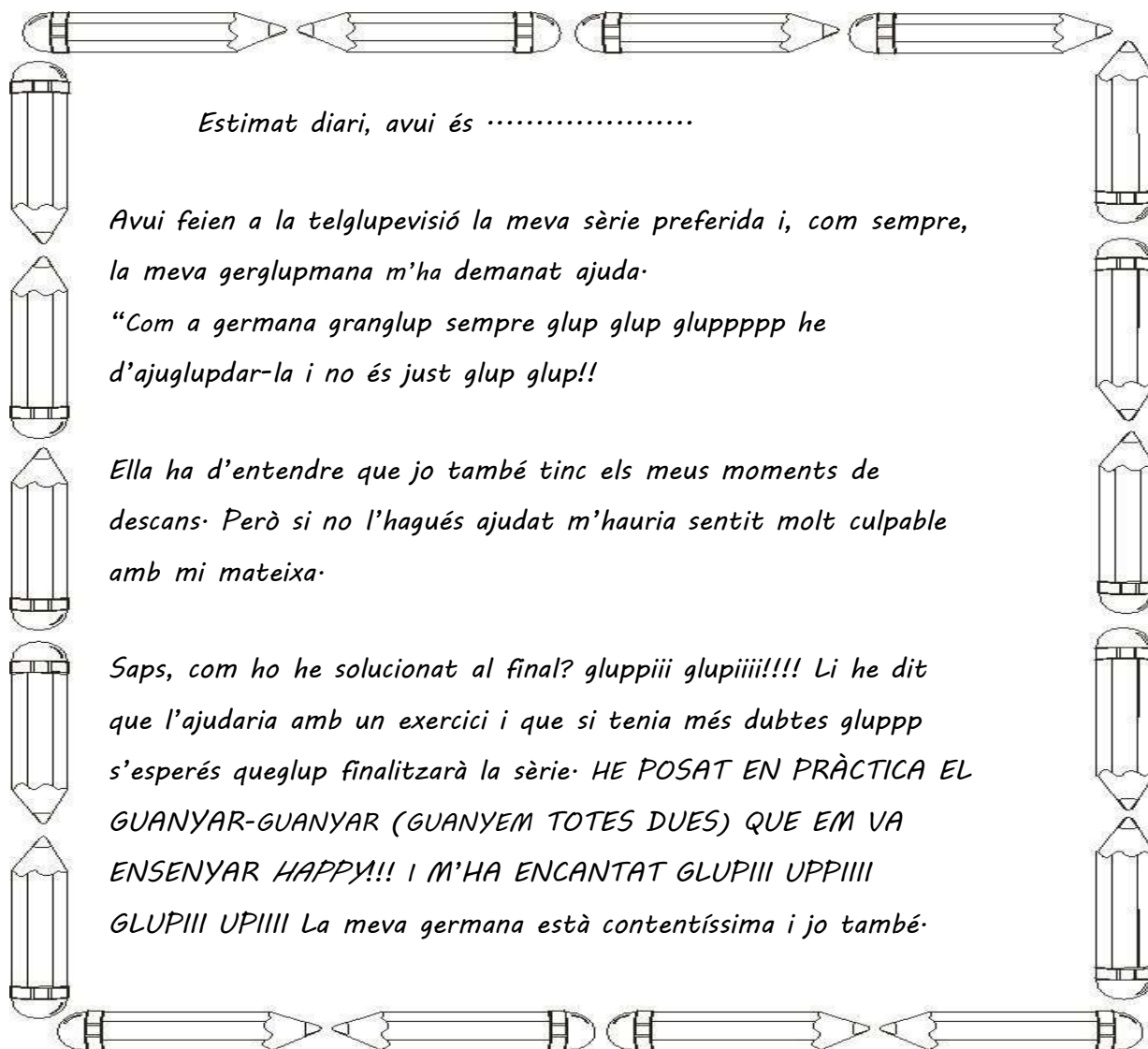
Conflicte: Imagina't que el Daniel et demana el teu berenar perquè té molta gana i ell ja s'ha menjat el seu entrepà. Respon de manera assertiva:

Resposta Assertiva:

Deures

Avui s'ha colat al text un extraterrestre. Posa molta atenció en llegir-ho, perquè el seu so s'ha enganxat en algunes paraules!

Descobreix-ne el so i escriu les paraules correctament.



Estimat diari, avui és

Avui feien a la telgluvisió la meva sèrie preferida i, com sempre, la meva gerglupmana m'ha demanat ajuda.

"Com a germana granglup sempre glup glup gluppppp he d'ajuglupdar-la i no és just glup glup!!

Ella ha d'entendre que jo també tinc els meus moments de descans. Però si no l'hagués ajudat m'hauria sentit molt culpable amb mi mateixa.

Saps, com ho he solucionat al final? gluppiii glupiiii!!!! Li he dit que l'ajudaria amb un exercici i que si tenia més dubtes gluppp s'esperés queglup finalitzarà la sèrie. HE POSAT EN PRÀCTICA EL GUANYAR-GUANYAR (GUANYEM TOTES DUES) QUE EM VA ENSENYAR HAPPY!!! I M'HA ENCANTAT GLUPIII UPPIII GLUPIII UPIII La meva germana està contentíssima i jo també.

Descobreix el seu so i escriu les paraules correctament:

.....

Practica

Et presentem el Sr. Talp, el Sr. Canari i la Sra. Serp. A tots els agrada molt parlar, però cada un respon d'una manera molt diferent a les preguntes.

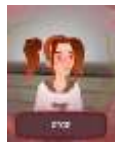
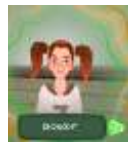
- El Sr. Talp sempre diu que “sí” a totes les preguntes i li agrada amagar-se a terra tot just acaba de parlar.
- Al Sr. Canari li encanta parlar, cantar, riure, volar, jugar. Sempre està somrient i disposat a ajudar.
- La Sra. Serp és molt perillosa. Cada vegada que té l'ocasió, enverina amb les seves paraules, fereix i fa mal a les persones.

Marca amb una X qui creguis que ha dit les frases següents:			
No m'importen les opinions dels altres.			
No sé dir que “no”.			
Escolto els altres amb respecte.			
Em fa por el que els altres pensin de mi.			
M'agrada insultar, amenaçar i humiliar.			
M'agrada ajudar la gent.			

És el teu torn

Avui és el dia que tant esperaves. El paquet amb el teu regal arribarà d'aquí a poc temps. Però reps una trucada i et diuen que hi ha vaga de transportistes i no arribarà fins d'aquí a una setmana.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENTE
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa que
problema tens.

QUÈ SENTIS?
PER QUÈ?

Dumbo

S'han colat paraules intruses en aquest text. Troba-les i encercla-les per a que no molestin.



Estimat diari, avui és

Em sento fjañlsdjfoiej-molt dent trist. Estimat diari ... no llum sé com començar a explicar-te el que llapis sento. Fa temps que insulto el Carles, sempre cafetera li dic "Dumbo". I sé que li estic fent mal ...

Avui ho he tornat a fer dormir i m'ha dit que ja està fart que li digui "Dumbo", que està patint massa ritintitn tin per culpa meva. Crec que tot va començar com menjant una broma i s'està convertint en una taronja burla, ja no sé què fer.

Sincerament, hi ha algú a qui li agradi que li diguin "Dumbo"? A mi tampoc m'agradaria.

En principi era una broma i no era conscient de tot el mal que li estava fent. Té raó, li he demanat perdó i a partir d'ara tractaré tothom com a mi m'agradaria que em tractessin: amb respecte.

Practica

Recorda que una broma només ha de divertir, mai humiliar ni avergonyir ningú.

Amb aquesta activitat anirem guardant les teves millors bromes. Visualitza que les poses dins dels calaixos d'aquesta còmoda. Quan vulguis fer-ne una, solament hauràs de recordar la imatge d'aquesta calaixera i et vindran a la memòria.

Vols guardar alguna broma ja?



Escriu-la aquí:

És el teu torn

A la Pilar i a tu us fa gràcia dir "Dumbo" a Carlos.

Llegeix aquesta situació i explica si es tracta d'una BURLA o una BROMA:

Prens la pilota al teu amic i la hi tires a la teulada mentre li dius
"hahahahaha, vés a buscar-la, si pots, hahahahaha".

.....
.....
.....

Amagues l'estoig del teu amic/ga sota la seva taula. Quan et pregunta si
l'has vist, li dius: "Mira bé a terra... Calent, calent..., és molt a prop teu!"

.....
.....
.....

Aigua al plat

Se'ns ha colat una pluja de figures geomètriques. Agrairíem molt si ens poguessis ajudar a **fer visible la invisible.**

Avui és

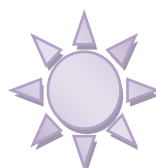
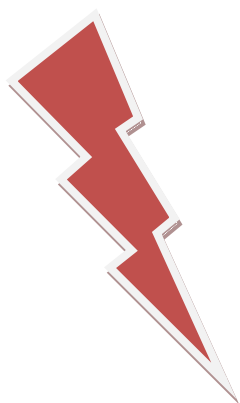
Estimat diari,

Avui al menjador ha tornat a passar el de sempre: Estic cansat i per fi m'he decidit a ajudar el Lluís! El Toni cada dia li llença aigua o qualsevol cosa al plat, i no és just.

Li he dit al Toni: "T'agradaria que t'ho fessin a tu? I li he deixat clar que ja n'hi havia prou de burla.

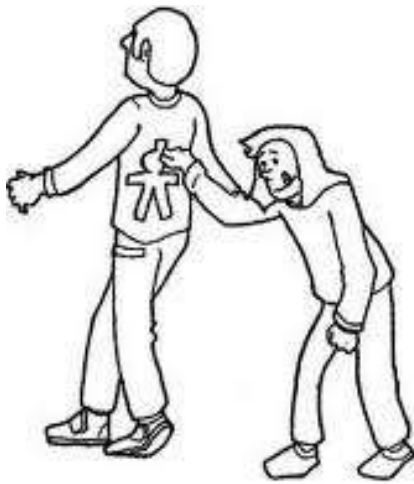
És que, estimat diari, t'he d'explicar un secret: el Toni no sap la diferència entre burla i broma!!!

Al final s'ha solucionat, perquè li he dit que si no el deixava tranquil, demanaria ajuda al monitor. I saps? Això l'haurà fet reaccionar... bé!!



Practica

Assenyala si són burla o broma aquestes situacions de les imatges i explica per què:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

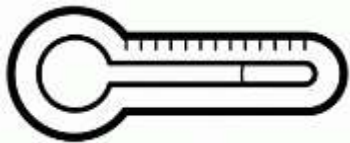
.....

.....

.....

És el teu torn

A continuació, veuràs diferents situacions. Quina temperatura té la teva empatia en aquestes situacions? Marca de l'1 al 10, en què 1 és poc i 10, molt.

SITUACIONS PER EMPATITZAR										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Veig com insulten el meu amic										
El meu amic està preocupat perquè ha suspès l'examen										
Han abandonat dos cadells de gos										
El teu amic no s'atreveix a defensar els seus drets.										
Veus com a un nen més petit a l'hora del pati l'obliguen a robar-li l'entrepà al company										

Per fi un NO

Avui és

Estimat diari,

Aquest matí m'he decidit i he estat capaç de dir NO. Un NO que m'ha costat dies de pronunciar. La por que em deixessin m'impedia negar-me a tot el que em demanaven els companys.

Sempre eren coses que havia de fer per molestar els altres. Avui em tocava insultar el Pau, perquè ells així ho havien decidit.

Saps què m'ha ajudat a dir NO? El comentari de l'Albert!!!

Els he dit que estava avergonyit del que havia fet. Avui he estat valent.

Sí, senyor, pots sentir-te orgullós de mi, estimat diari!!! Ells al principi deien que no n'hi havia per a tant, però, no s'adonen que molestar els altres està malament?!!! JA ME N'HE CANSAT!!! Els he dit: "I si us ho fessin a vosaltres?"

La cara els ha canviat, els ha sorprès. M'han donat la raó i tot!!! No em podia creure el que estava sentint, jo també estava sorprès, sobretot de mi mateix.

Havia dit NO!!! UAUUUU!!! Fora la MANIPULACIÓ!

Desxifra les paraules claus del text en aquestes imatges i escriu-les aquí:



Practica

De vegades, cal saber dir NO.

Per fer-ho cada vegada amb més facilitat, et proposem que enumeris una llista amb les coses que voldries fer i una altra amb les que no.

Sí

No

Exemple de resposta:

Exemple de resposta:

Reflexiona. Tu mateix has escrit quan has de dir “NO”.

És el teu torn

El Joan, el Pere i el Lucas t'obliguen, com sempre, a fer coses que a tu no t'agraden. Avui volen que insultis el Pau.

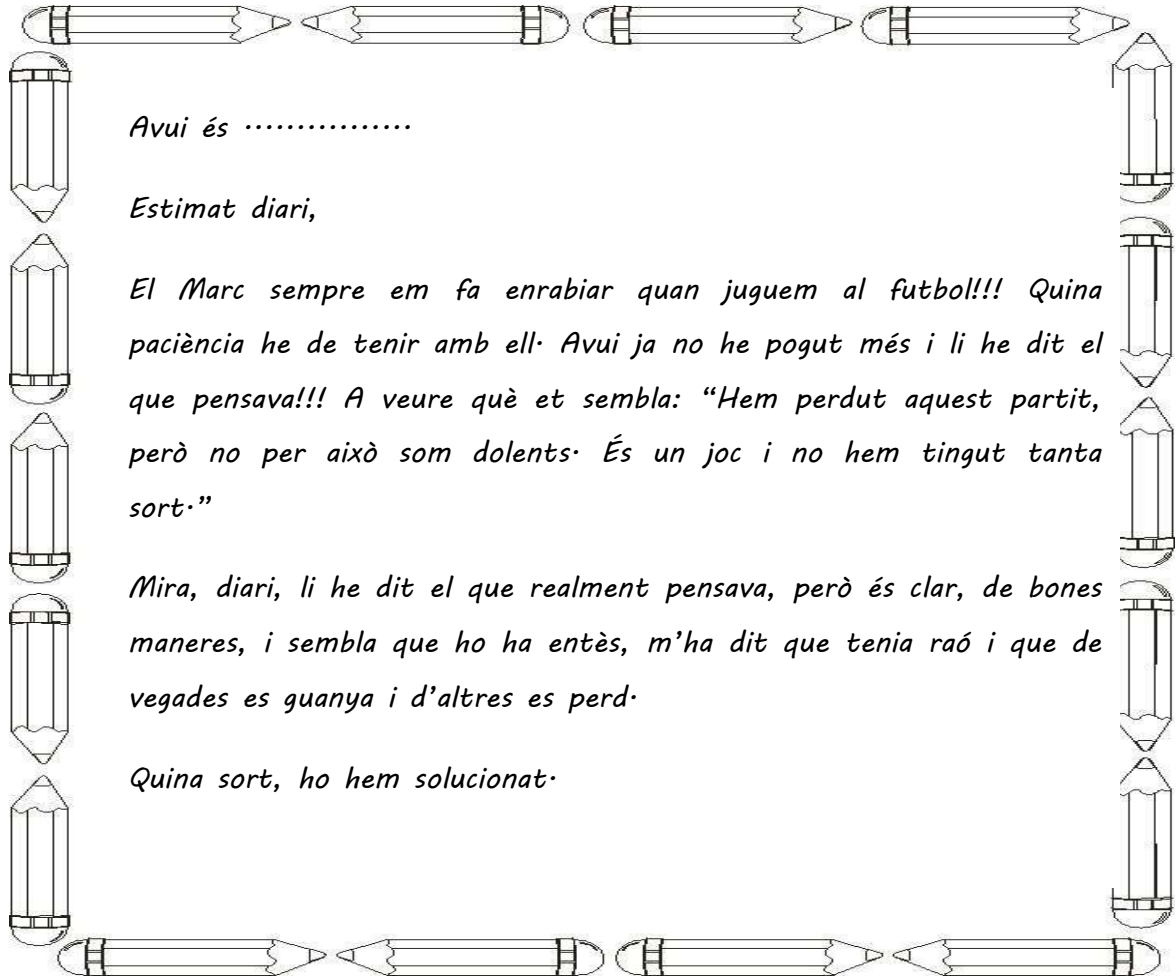
Escriu com diries als teus amics d'una forma assertiva que no vols insultar mai més el Pau.

Joan, Pere i Lucas:

.....
.....
.....



Partit de futbol



Avui és

Estimat diari,

El Marc sempre em fa enrabiar quan juguem al futbol!!! Quina paciència he de tenir amb ell. Avui ja no he pogut més i li he dit el que pensava!!! A veure què et sembla: “Hem perdut aquest partit, però no per això som dolents. És un joc i no hem tingut tanta sort.”

Mira, diari, li he dit el que realment pensava, però és clar, de bones maneres, i sembla que ho ha entès, m’ha dit que tenia raó i que de vegades es guanya i d’altres es perd.

Quina sort, ho hem solucionat.

Què pensa el protagonista? Descobreix-ho:

Forma la frase amb aquestes paraules

(HI DIT QUE EL LI PENSAVA ASSERTIVA MANERA DE REALMENT HE)

Practica

Assenyala amb una X si aquestes situacions són fruit de la SORT o de l'ESFORÇ:

SITUACIONS	SORT	ESFORÇ
Tinc un excel·lent en matemàtiques.		
He guanyat el campionat de natació.		
He trobat una pilota de futbol al carrer.		
He guanyat el primer premi en el sorteig de final curs.		

Explica una experiència en la que hakis tingut sort:

.....

.....

.....

.....

És el teu torn

Marca amb una X la resposta passiva

1. Li dic: "Sí, és veritat, som dolentíssims jugant."	
2. Li dic: "Què dius, Marc!!! Per una vegada que guanyeu."	
3. "Marc, heu guanyat fent trampes!!!"	

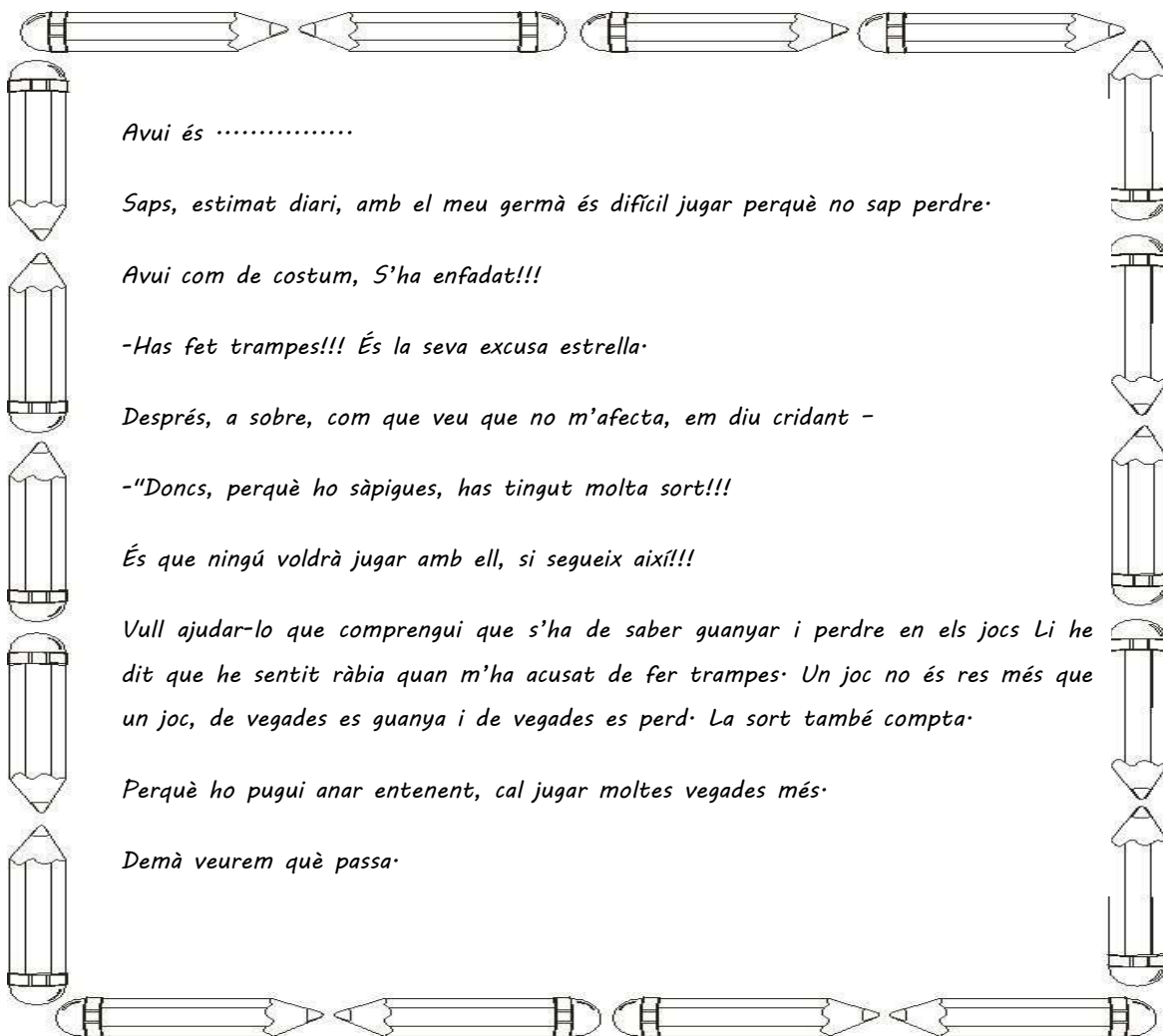
Perquè (per exemple)

*NO DONES A CONÈIXER
LA TEVA OPINIÓ DELS
FETS I NO DEFENSES EL
TEU CRITERI.*

*PER QUÈ
LA RESPOSTA PASSIVA
NO ÉS UNA RESPOSTA
CORRECTA?*

Partida d'escacs

La clau del text següent la trobaràs DESORDENADA. DESCOBREIX QUÈ DIU:



Avui és

Saps, estimat diari, amb el meu germà és difícil jugar perquè no sap perdre.

Avui com de costum, S'ha enfadat!!!

-Has fet trampes!!! És la seva excusa estrella.

Després, a sobre, com que veu que no m'afecta, em diu cridant -

-"Doncs, perquè ho sàpigués, has tingut molta sort!!!

És que ningú voldrà jugar amb ell, si segueix així!!!

Vull ajudar-lo que compregui que s'ha de saber guanyar i perdre en els jocs. Li he dit que he sentit ràbia quan m'ha acusat de fer trampes. Un joc no és res més que un joc, de vegades es guanya i de vegades es perd. La sort també compta.

Perquè ho pugui anar entenent, cal jugar moltes vegades més.

Demà veurem què passa.

Escriu el missatge amb aquestes paraules:

UNES, I, PERD, ALTRES, ES, VEGADES, UNES, GUANYA, VEGADES, ES.

.....

Practica

El Xavier ha perdut la partida d'escacs amb el seu germà. Què ha passat? RES!!! DE VEGADES ES GUANYA I DE VEGADES ES PERD. EL MÉS IMPORTANT ÉS ADONAR-SE DELS ERRORS QUE S'HAN COMÈS PER APRENDRE'N I AIXÍ SUPERAR-SE.

Busca el significat de les paraules ERROR i APRENDRE.

ERROR:

APRENDRE:

- *Quines emocions se senten quan guanyem?*

.....
.....

- *Quines emocions se senten quan perdem?*

.....
.....

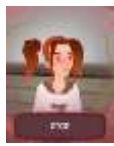
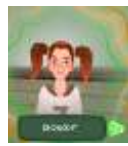
- *Describeix una situació en què t'hagis equivocat i explica que has après:*

.....
.....

És el teu torn

Fa dos dies que t'han posat aparells per corregir-te les dents i quan arribes a l'escola els companys de classe es burlen de tu.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENT
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa que
problema tens.

QUÈ SENTS?
PER QUÈ?

Futbol i el Ramon

Han desaparegut algunes paraules del text. Te les donem perquè les recol·loquis:

TINC POR

A MI TAMBÉ EM PASSARIA

HORA DEL PATI

ÉS NORMAL QUE SE SENTI REBUTJAT

Estimat diari, avui és

Avui m'he passat molt. Tinc vergonya d'explicar això, però és important per poder expressar tot el que sento.

Fa temps que lidero l'equip de futbol de l'escola i mai deixo que jugui el Ramon. No és que em caigui malament, no el conec.

..... perquè sé que és un bon jugador i si ho evito, no em podrà fer ombra. Avui, a, li he dit que no és just, i té tota la raó. i tingui ràbia.

Segurament No està bé el que estic fent.

Per això, hem parlat i a partir d'ara, si vol jugar, té tot el dret a fer-ho.

Em sento molt millor després d'haver parlat amb ell.

Quin descans!!!

Practica

Observa les següents imatges:



Posa't en el lloc de la persona que és agredida:

QUÈ PENSA?:

QUÈ SENT?:

Posa't en el lloc de la persona que agredeix: Què pensa? Com se sent?

QUÈ PENSA?:

QUÈ SENT?:

Ara, siguis tu mateix / a i imagina que observes aquesta situació al pati o a classe:

QUÈ SENTS?:

QUÈ PENSES?:

QUÈ FARIES?:

És el teu torn

Esteu al pati i com sempre no vols que Ramon jugui a futbol en el teu equip

ESCRIU 3 QUALITATS POSITIVES DEL RAMON QUE ET FACIN CANVIAR D'OPINIÓ

1º.....

2º.....

3º.....

Mural fi de curs

Uneix cada expressió o paraula amb el paràgraf corresponent:

*Adonar-se del
seu
comportament*

Acció

Satisfacció

*Descripció del
conflicte*

Avui és.....

Estimat diari, avui no m'he portat gens bé. T'explico què m'ha passat?

He oblidat del tot fer la part de treball que em tocava!!! I clar, les meves companyes s'han enfadat moltíssim amb mi, perquè per culpa meva no l'hem pogut lliurar avui.

Així doncs, he hagut de ser valent i demanar al professor si ens deixava entregar-lo demà. Sort que m'ha dit que sí!!! Aquesta tarda treballaré moltíssiimmm per tenir-lo acabat. Mai més em tornarà a passar, he après la lliçó i sóc conscient de la meva part de responsabilitat.

Gràcies per escoltar-me diari.

Practica

Busca en aquesta sopa de lletres les paraules relacionades amb treball en equip.

Q	S	R	T	N	A	Y	Q	R
W	R	E	S	P	E	C	T	E
E	G	S	N	A	R	O	E	U
R	Q	P	V	C	R	N	R	I
A	C	O	R	D	I	F	D	I
T	G	N	G	E	F	I	T	H
U	L	S	A	N	I	A	I	A
Y	W	A	C	C	D	N	Y	I
U	E	B	H	I	F	Ç	U	C
U	R	I	M	A	G	A	J	N
I	T	L	A	M	O	R	V	E
O	H	I	D	G	F	R	X	I
O	C	T	N	B	D	F	S	C
C	O	A	F	I	A	N	Z	A
A	C	T	E	R	D	O	S	P

RESPONSABILITAT

RESPECTE

PACIÈNCIA

CONFIANÇA

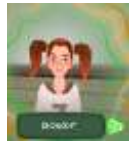
ACORD

IMAGINA QUE ESTÀS FENT UN TREBALL EN EQUIP QUÈ PASSARIA SI...	
No fossis responsable?	
No fossis respectuós amb els altres?	
No tinguessis paciència?	
No tinguessis confiança en els altres?	
No existissin els acords?	

És el teu torn

AVUI HEU DE PRESENTAR UN TREBALL EN GRUP MOLT IMPORTANT PER A LA NOTA FINAL DE CURS I UN MEMBRE DEL GRUP NO HA FET LA PART QUE LI TOCAVA.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENT
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

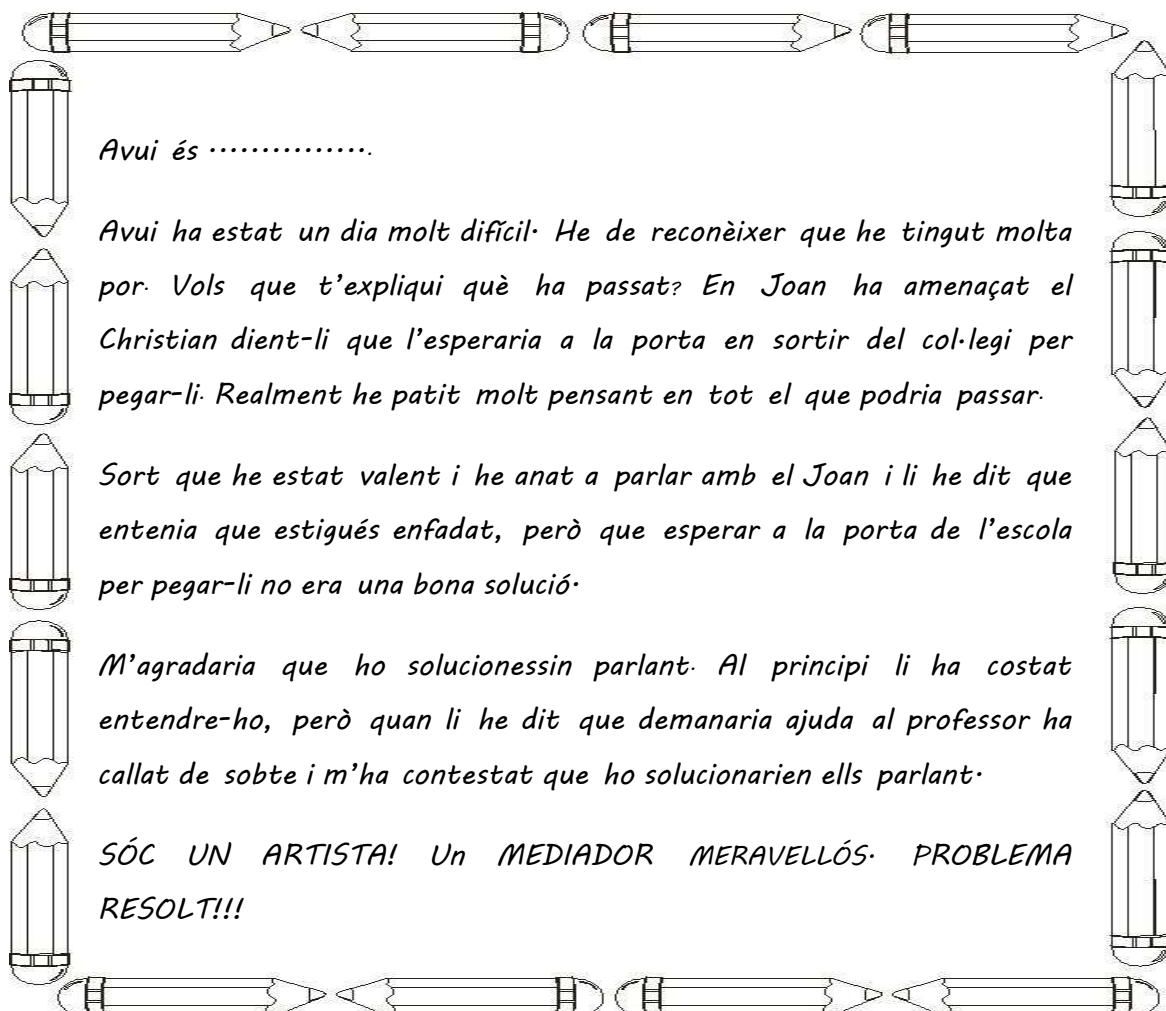
Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa que
problema tens.

QUÈ SENTIS?
PER QUÈ?

Ajustar comptes

Llegeix el diari i explica què hauries fet tu.



Com resoldries el problema? Per què?

Practica

Respon les següents preguntes:

El Juli ha dit a la Raquel que no sap fer res de res. Ella està plorant. Què pot fer el Juli?

.....

L'Enric ha caigut del gronxador i s'ha fet mal. Què pot fer l'Enric?

.....

A la Carolina li han posat un menjar que no li agrada gens. S'ha enfadat. Què pot fer ella?

.....

El Manel no deixa jugar la Rosa al futbol a l'hora del pati. Què els diries al Manel i a la Rosa?

.....

És la festa d'aniversari de la Marta i tens moltes ganes d'anar-hi, però no t'ha convidat. Què li diries a la Marta?

.....

Les respostes seran vàlides si segueixen el procés de regulació emocional.

És el teu torn

Relaciona: Llença a la paperera les situacions injustes i emporta't a casa les justes.

- El lladre es detingut per la policia.
- Dos joves trenquen un aparador perquè estan enfadats.
- Insulten l'entrenador per haver perdut el partit.
- Un company demana ajut al tutor perquè sempre el molesten.
- No fer-se el llit perquè es diumenge.
- Burlar-se d'un company perquè porta ulleres.
- Riure's d'un company perquè ha suspès una altra vegada un examen.
- Cedir el seient d'autobús a una persona més gran.
- Tornar una pilota que no és teva.
- Compartir l'esmorzar amb el company que avui se l'ha deixat.



Gordi



Avui és ...

Estimat diari,

Em sento molt trist.

Com he pogut fer-li això? Em fa vergonya explicar tot això. Però ho he de fer, perquè necessito desfogar-me.

Fa dies que les meves amigues i jo cridem amb menyspreu una noia de classe. Bé, li diem "Gordi". Ja sé que no està bé!!! Però se'ns n'ha anat de les mans!!! No és excusa. HO SENTO MOLTÍSSIM, però em costa tant reconèixer-ho, i per descomptat que a mi no m'agradaria que m'ho diguessin.

Avui la Clàudia s'ha enfadat amb nosaltres i ens ha dit: "Estic farta que em digueu "Gordi". Fa molt Mal!!! Ufff.

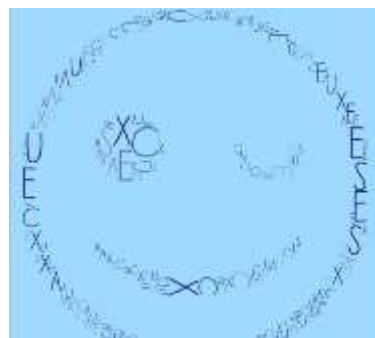
Llavors he decidit parlar amb ella i disculpar-me. Li he dit que la salut és el més important.

He après aquesta lliçó: "No facis ni diguis a ningú el que no t'agradaria que et diguessin o fessin a tu." AIXÒ ÉS RESPECTE, OI?

ESTIC APRENENT MOLT, ESTIMAT DIARI. GRÀCIES PER AJUDAR-ME A EXPRESSAR TOT AIXÒ QUE SENTO.

UFFF QUIN ALLEUJAMENT.

Descobreix la paraula clau que conté cada imatge:



Practica

“QUI TÉ UN AMIC TÉ UN TRESOR”

ANOTA EN AQUESTA TAULA TOTES LES QUALITATS QUE ET FAN SER UN BON AMIC:

1	
2	
3	
4	
5	

És el teu torn

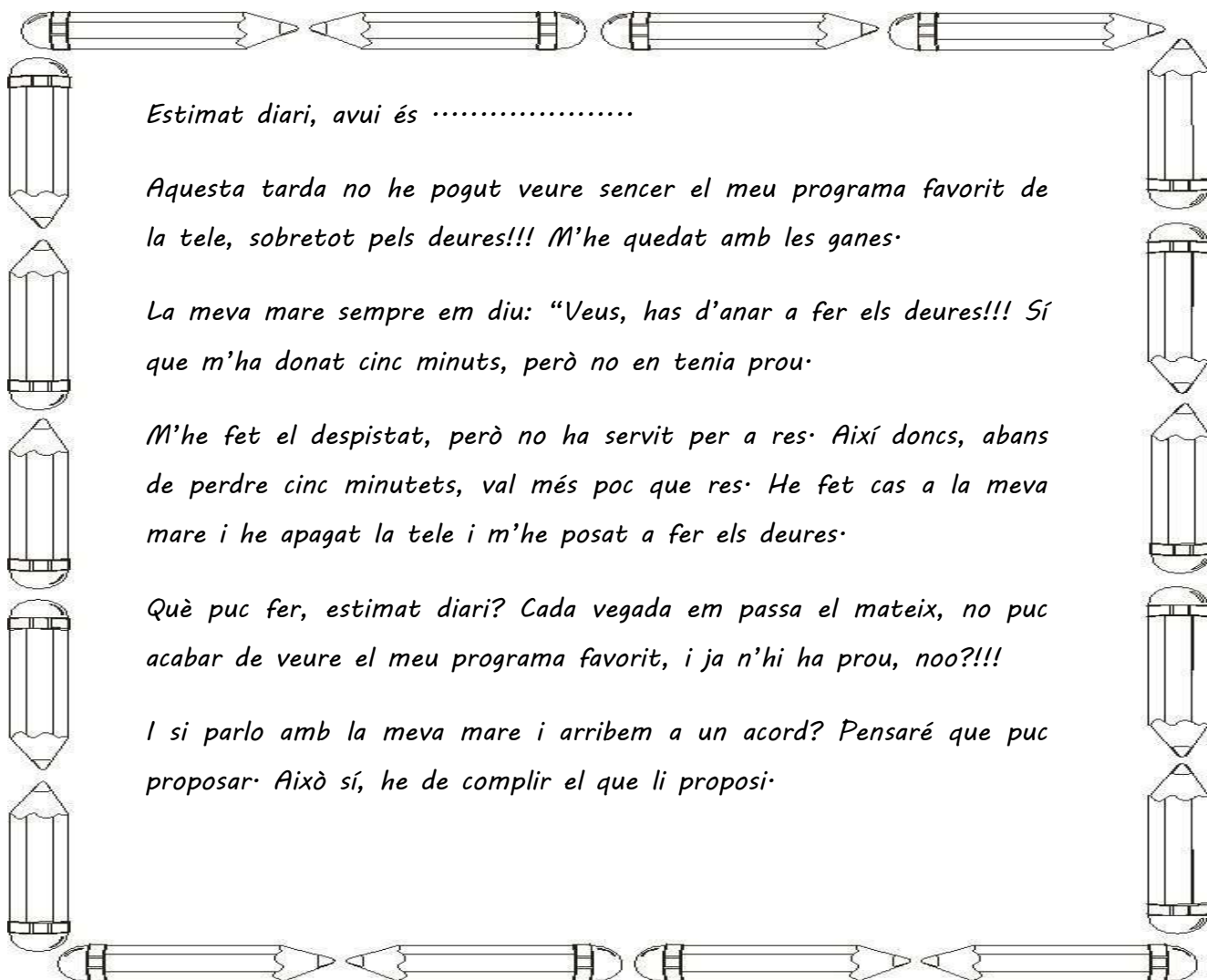
Als teus dos amics els agrada dir-te “Gordi”

Completa el quadre segons la tècnica assertiva:

Resposta assertiva d'exemple:

La meva mare i jo

Llegeix aquest text:



Estimat diari, avui és

Aquesta tarda no he pogut veure sencer el meu programa favorit de la tele, sobretot pels deures!!! M'he quedat amb les ganes.

La meva mare sempre em diu: "Veus, has d'anar a fer els deures!!! Sí que m'ha donat cinc minuts, però no en tenia prou.

M'he fet el despistat, però no ha servit per a res. Així doncs, abans de perdre cinc minutets, val més poc que res. He fet cas a la meva mare i he apagat la tele i m'he posat a fer els deures.

Què puc fer, estimat diari? Cada vegada em passa el mateix, no puc acabar de veure el meu programa favorit, i ja n'hi ha prou, noo?!!!

I si parlo amb la meva mare i arribem a un acord? Pensaré que puc proposar. Això sí, he de complir el que li proposi.

Escriu aquesta frase correctament:

I is pralo bma al mera i arribem a nu ocard ?

.....

Practica

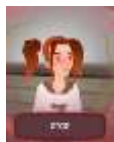
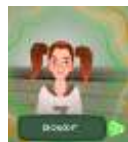
Què podries fer en cada una d'aquestes situacions per solucionar-la?

Situació: "Has perdut la teva gosseta"	
"He suspès un examen per no haver estudiat"	
"He perdut l'agenda a classe"	
"Veig com un nen/a tira pedres a un gos"	

És el teu torn

Tu i el Carles heu acordat berenar al riu. Tu portaràs la beguda i ell els entrepans. El Carles es presenta tard i sense els entrepans.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENT
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa que
problema tens.

QUÈ SENTIS?
PER QUÈ?

Quin entrepà més bo!

Estimat diari, avui és

Avui m'he adonat que he estat molt desagradable amb la Noèlia.

Un dia, per fer-me la graciosa, li vaig agafar l'entrepà i me'l vaig menjar davant seu. I no es va acabar aquí la gràcia, perquè va venir un segon dia, un tercer i molts més, i vaig seguir fent el mateix. Com que la Noèlia no deia res, crec que estava atordida i amb por, jo ho tenia molt fàcil.

Però avui ha estat diferent: s'ha atrevit a parlar!!! Ho devia tenir molt ben assajat, perquè m'ha sorprès la calma amb què ho deia. Tota seriosa i amb un to segur, m'ha dit que no volia que me'l mengés més, que sentia ràbia pel que li estava fent i que si m'agradaria que m'ho fessin a mi.

Això últim, estimat diari, m'ha fet pensar, i les seves paraules m'han caigut com una galleda d'aigua freda. I si m'ho fessin a mi? Què faria? Com em sentiria?

Ja n'hi ha prou!!! —m'he dit a mi mateixa. Com he pogut fer-li això!!!

Al final li he dit que ho sentia molt i que em perdonés. No ho tornaré a fer més.

QUIN ALLEJAMENT!!! Tinc ganes de tornar-la a veure per compensar amb amistat el mal que li he fet.

Narra la situació del diari seguint aquest ordre:

**Què?*

**On?.....*

**Quan?*

**Per què?*

**Qui?*

**Com?*

Practica

Et proposem que visualitzis la situació següent:

Ets al parc i observes la situació que viuen dues amigues teves com si veiessis la pel·lícula asseguda en un cinema.

Aquí ho tens:

“La Maria comença a insultar la Carolina perquè ha arribat tard a la cita, i la Carolina abaixa el cap, aguanta el xàfec i només diu que li sap greu.

Cada vegada que diu “Ho sento” la Maria la insulta amb més força i agressivitat.”

Què fa cada personatge? Com és la seva conducta? Escriu-ho a la casella corresponent.

	Conducta agressiva	Conducta passiva	Què deu estar pensant?
Maria			
Carolina			

Si alguna vegada et trobes en una situació semblant..., observa el que estàs pensant.

És el teu torn

Li prens l'entrepà a la Noèlia a l'hora del pati i, com de costum, te'l menges.

POSA'T AL LLOC DE LA NOÈLIA I ESCRIU COM ET SENTIRIES SI T'HO FESSIN A TU I PER QUÈ.



Com et sentiries si t'ho fessin a tu? Per què?

Totes les respostes argumentades seran vàlides.

.....

.....

No he copiat

Llegeix aquest pictograma i ajuda't amb la llegenda

Estimat diari, avui és

Avui, quan he conegut la nota de l'examen de matemàtiques,  si m'haguessis pogut veure, estimat diari, el meu  havia donat resultats, em sentia  de mi

mateixa, però ha passat alguna cosa, com un  que tapa el sol, la Laura m'ha esborrat la cara d'alegria que tenia. M'ha dit: "Síiiiiiiiiiii, però has copiaaat!!! Per què em diu això, si sap que no és veritat? Ningú pot haver-me vist copiant perquè no ho he fet."

Potser ha sentit  que aquesta vegada hagi tret més bona nota que ella, però això no li dóna dret a acusar ningú sense proves. Com que sempre trec notes més baixes en , ha suposat que si he tret una nota tan alta era per haver copiat i no perquè havia estudiat molt. Li he explicat i ha entès que no he copiat, s'ha disculpat i m'ha felicitat.

Havia començat el matí amb , després he sentit ràbia pel que m'ha dit la Laura i després he acabat contenta multiplicat $\times 2$ pel bon resultat del meu esforç i per haver solucionat el malentès amb la Laura.

1-He saltat d'alegria 	4- núvol negre 
2- esforç 	5- ràbia 
3-orgullosa 	6-Matemàtiques 
7- alegria 	

Practica

Llegeix el text següent:

“Veus que el Joan està molt callat escrivint en un paper abans de fer l’examen de matemàtiques”

Què creus que està fent el Joan?

.....
.....

Per què?

.....
.....

Com comprovaries el que suposes?

.....
.....

És el teu torn

LA LAURA T'ENVIA AQUEST MISSATGE AL MÒBIL:

LAURA: Quina nota has tret a l'examen de matemàtiques?

TU: Un 9!!!

LAURA: Sí, però copiant.

Respon a la Laura amb un missatge de mòbil:

TU:



Respon a la Laura parlant cara a cara:

TU:



AMB EL MÒBIL PERDEM L'OPORTUNITAT DE VEURE'NS I ENTENDRE EL LLENGUATGE NO VERBAL (cara, to de la veu, posició del cos...), QUE ÉS MOLT IMPORTANT PER SOLUCIONAR ELS MALENTESOS.

Cromos i corda de saltar

Llegeix aquest diari. Molta sort!!!

Avui és ... estimat diari,

Avui m'he enfadat amb la Maria. M'ha dit que si no li donava els cromos que li faltaven no em deixaria jugar a la corda amb ella al pati. Això és xantatge. M'he enfadat molt, però sort que hem aconseguit solucionar-ho.

Saps com? He pensat que ella realment vol els cromos i no sap com aconseguir-los, però no deixant-me saltar no és la manera correcta. Així doncs, li he dit que em sentia rebutjada i que quan poguéssim intercanviar estaria encantada de donar-los-li.

Sembla que li ha agradat la idea i hem pogut divertir-nos saltant a la corda.

Quina sort! Quin alleujament! Ho ha entès i hem arribat a un acord.

Practica

Imagina que ets al pati de l'escola i et passa una cosa semblant.

Què sentiries? Encercla l'opció que consideris encertada.



Què pensaries i faries? Encercla l'opció que consideris encertada.

- ◆ Resposta correcta:
- ◆ “Quin morro que té!!! M'està fent xantatge. Jugaré a una altra cosa, no li donaré els cromos.”
- ◆ “Bé, els cromos no m'interessen gaire. Els hi dono i així podré jugar a la corda.”

És el teu torn...

Escull d'aquestes opcions la resposta passiva

1· Li dono els cromos per poder saltar X

2· Li dic "tu no manes!!!!!"

3· Li dic "Si no em deixa saltar vaig a buscar el meu germà!!!!!"

PER QUÈ

"LA PASSIVA" NO
ÉS LA RESPOSTA
CORRECTA?

Cedir amb intel·ligència emocional

Avui és ...

Estimat diari,

Avui estic molt orgullosa de mi mateixa. T'explico què m'ha passat?

Estava jugant al pati amb la Judith i el pesat de l'Ivan no ha parat de molestar-nos tota l'estona!!!

Ens deia: "Em deixeu jugar?"· Semblava un disc ratllat!!!

Fins que la Judith i jo li hem dit que juguem molt bé soles, però l'Ivan insistia una vegada i una altra. Mira que és pesadet! Saps com ho hem solucionat, estimat diari?

Doncs tan fàcil com deixant-lo jugar. I al final ens ho hem passat bé i tot.

*¿Qué sent i pensa
l'Ivan?*

Què sent l'Iván?

.....

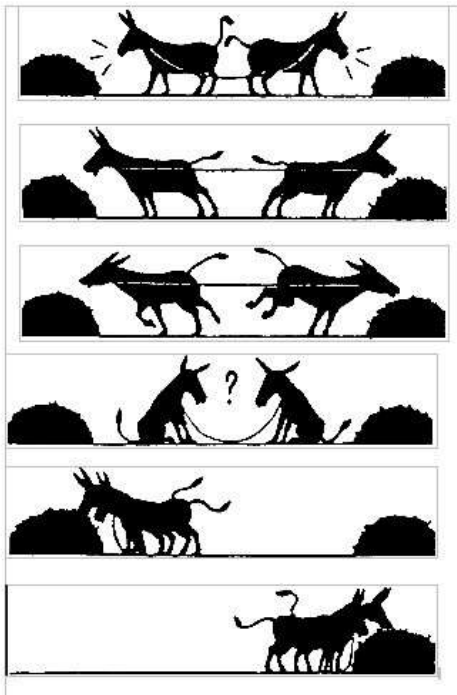
Què pensa l'Ivan?

.....

Practica

Observa i compara

A



B



Escriu una situació en què hakis actuat com la imatge A:

Escriu una situació en què hakis actuat com la imatge B:

Quina de les dues va tenir un final millor? Per què?

És el teu torn

INSULTES I MOLESTES L'IVAN PERQUÈ MARXI

Quina emoció/emocions sents?		Quina estratègia de regulació <i>Happy</i> faries servir?	Com ho solucionaries?
Ràbia			
Por			
Tristesa			
Ansietat			
Vergonya			
Rebuig			
Sorpresa			

Quan dones una resposta agressiva pots perdre l'amistat de la teva amiga, estaràs de mal humor, et costarà concentrar-te ...

Taules de menjador

AVUI ÉS ...

QUIN MORRROOO TÉ L'AMIN!!!

SEMPRE EM FA EL MATEIX!!!

QUAN ENS TOCA NETEJAR, SEMPRE SE'N VA A JUGAR AL PATI, I JA N'ESTIC CANSADA!!! AVUI HO HE DIT.

Vols saber com li ho he dit? Doncs mira, he pensat que no ho fa per fer-me mal, sinó perquè li agrada molt jugar a futbol al pati, per tant li he dit: "No te'n vagis, que hem de netejar entre els dos i em fa ràbia". I ell m'ha contestat: "No, que arribaré tard al partit."

I jo li he respost que a mi també m'agrada jugar amb les meves amigues i m'aguanto, perquè el primer és el primer, i hem de deixar les taules netes.

M'ha dit que tenia raó i s'ha quedat.

"HA ESTAT MÉS FÀCIL DEL QUE EM PENSAVA!!! SI HO ARRIBO A SABER, L'HI DIC ABANS. LA VERITAT ÉS QUE PARLANT LA GENT S'ENTÉN. SÍ, SÍ, ESTIC MOLT CONTENTA I ORGULLOSA D'HAVER-LI DIT EL QUE PENSAVA I QUE HO HÀGIM SOLUCIONAT. QUIN DESCANS!!!

Escriu una de les teves obligacions en aquests llocs:



Practica

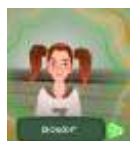
Què faries si...

La teva mare et demana ajuda per parar taula però tu prefereixes seguir veient la tele?	
La teva germana et demana que l'ajudis a fer els deures però tu també has de fer els teus?	
Avui no has pogut anar a l'escola i tens examen demà i necessites els apunts de classe?	
Has de fer un treball en equip però hi ha un company al grup amb qui no et portes gaire bé?	
El teu germà petits et demana que li facis el berenar però te n'has d'anar ràpid perquè has quedat amb els amics/gues?	

És el teu torn

Avui us toca a un company i a tu recollir el material de la classe d'educació física, però veus com el teu company se'n va a la fila per entrar a classe i et deixa sol/a.

Escriu com resols el conflicte pas a pas:



ESCRIU COM
SOLUCIONES
ASSERTIVAMENT
EL CONFLICTE



QUINA
ESTRATÈGIA
TRIES?

Vermell: STOP

Groc: RESPIRA FONDO

VERD: Pensa que
problema tens

QUÈ SENTIS?
PER QUÈ?

Apreciat alumne/a, a continuació trobaràs una avaluació personal del videojoc Happy 8-12 i del quadern d'activitats. És totalment personal, no hi ha respostes errònies si contestes des de l'argumentació i reflexió personal.

Competència I: Consciència emocional

Quan m'enfado en el meu cos noto que ...

Les emocions noves que he après són ...

Competència II: Regulació emocional

Les estratègies de regulació emocional que he après són:

La meva estratègia preferida és ...

Competència III: Autonomia emocional

El que més m'agrada de mi és

El que podria millorar de mi és ...

Competència IV: Competència Social

La resposta assertiva NEMO m'ajuda a ...

Posar-me al lloc de l'altre m'ajuda a ...

Competència V: Competència per a la vida i el benestar.

Em sento agraït per ...

Abans no era capaç de ...

I ara, en canvi,

Estimat alumne/a,

Enhorabona!!!

Has arribat al final. Has descobert coses de tu mateix@ i has entrenat estratègies per prevenir i resoldre conflictes de manera assertiva.

Ara, cada cop que posis en pràctica els coneixements que has après i les estratègies que has entrenat, et faràs més i més competent emocionalment.

Saps, et sentiràs satisfet/a perquè generaràs i gaudiràs de moments de benestar i els voldràs compartir amb els altres, perquè... estimat company/a, durant aquest entrenament t'has fet més conscient que cada persona que et trobes és algú igual i tan valuós com tu.

Endavant!!!

Utilitza les teves aptituds, posa-hi l'actitud que has demostrat en l'entrenament i...

Contribueix a crear espais de convivència.

Signat: Happy