



Activitat 1. Aprendre a pensar

Fitxa 1. Avantatges, inconvenients i dubtes

Proposta del professor o professora:

Tu penses...

AVANTATGES	INCONVENIENTS	DUBTES

Comparteix les teues idees amb la resta del grup...

AVANTATGES	INCONVENIENTS	DUBTES

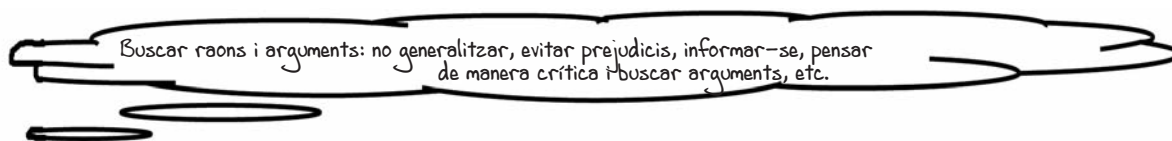
Com a portaveu del nostre grup, triem:

Posada en comú dels diferents grups de la classe!





Fitxa 2. Aprendre a raonar



Ara debatràs els raonaments següents, a més, donaràs una raó de per què creus que són correctes o incorrectes. Aquesta última part és molt important. És necessari APORTAR-HI RAONS per a afirmar o negar qualsevol cosa!

1. Tinc una bossa plena de caramels. La bossa és de paper marró i no es veu el que hi ha dins. En trac un caramel i és de menta. En trac cinc més i són de menta. «De segur que tots els caramels de la bossa són de menta», diu Luis. «Comprovem-ho», contesta Paula mentre en trau un altre caramel. És de menta. «Tots els caramels de la bossa són de menta», conclou. Què et sembla aquest raonament? Per què?

2. Tots els mamífers es reproduïxen a l'interior de la femella i respiren pels pulmons. Ací tenim un conill, es reproduïx a l'interior de la femella, respira pels pulmons i mama. I ací tenim una truita que es reproduïx per ous, respira per les brànquies i no mama. Això demostra que la definició de mamífer és correcta. El conill és un mamífer i la truita no. Quina és l'errada del raonament?

3. Tots els alumnes i les alumnes de l'escola que viuen als pisos dels afores (imaginem-nos que hi ha alumnes que tenen mala fama pel lloc on viuen) han donat problemes des que els construïren i ara han començat a venir al nostre centre docent; de fet, el proper curs n'arribaran tres i de segur que en donaran, de problemes. En totes les classes on s'ha produït un robatori, hi havia un xiquet dels que viuen als afores. Ara se n'acaba de produir un a sisè. Segurament hi té alguna cosa a veure un d'eixos xiquets. Quina és l'errada del raonament?



Activitat 2. Alfabetització emocional

Fitxa 3. Dinàmica: enujar-me fa que no puga pensar amb claredat



1. Escriu als graons d'aquesta escala els estats següents i posa'ls en ordre ascendent:

RABIÓS, FORA DE MI, ENFADAT, MOLEST, FURIÓS

Aquestes manifestacions d'enuig van creixent a mesura que anem perdent el control i contribueixen a agreujar els conflictes i a impedir que pensem amb calma els canvis que introduïm davant l'aparició d'un enfrontament.

2. Identifica el teu grau d'emoció davant les situacions hipotètiques següents:

1. Quan algú es burla de mi, em sent:	Molest	Enfadat	Rabiós	Furiós	Fora de mi
2. Quan algú m'acusa enutjadament, em sent:	Molest	Enfadat	Rabiós	Furiós	Fora de mi
3. Quan algú no em sap guardar un secret, em sent:	Molest	Enfadat	Rabiós	Furiós	Fora de mi
4. Quan algú no m'escolta quan li parlo, em sent:	Molest	Enfadat	Rabiós	Furiós	Fora de mi
5. Quan algú	Molest	Enfadat	Rabiós	Furiós	Fora de mi

3. Compara les respostes amb les dels teus companys i companyes.
.....
.....
.....
.....

4. Valora:

- En quin graó de l'escala d'enuig et situes més sovint?

.....
.....

- A tothom el fan enfadar les mateixes situacions?

.....
.....

- L'enuig és positiu o és negatiu?

.....
.....

- Podem controlar-lo?

.....
.....

- Com?

.....
.....



Fitxa 4. Dinàmica: aclarim emocions concretes

Moltes vegades, ens fa vergonya escriure o parlar sobre les nostres emocions. Ens sentim ridículs i tenim por de no agradar a l'altra persona o ens frena el fet de pensar quina opinió tindran de nosaltres, per exemple.

Descobrim que tothom sentim emocions semblants!



LA CAPSA DE LES EMOCIONS

Escriu en un paper anònimament alguna situació que t'haja produït tristor i una altra que t'haja produït alegria. A continuació, introdueix-lo dins la capsa que el professor o la professora ha preparat per a aquesta sessió. Una vegada replegats tots els anònims, el professor o la professora els llegirà en veu alta un a un i us permetrà comentar-los respectuosament.

1. Reflexiona:

Com t'has sentit després que s'haja llegit la teua nota en veu alta?
.....
S'han llegit unes altres notes que plantegen el mateix cas que tu?
.....

2. Davant d'un cas on t'has sentit trist:

Com has intentat afrontar-lo?
.....
Quins recursos has utilitzat?
.....

3. Davant d'una situació on hages expressat molta alegria, digues:

AVANTATGES	INCONVENIENTS	DUBTES

4. Tria un company o una companya de classe que et genere confiança i intenta explicar-li el cas que inicialment havies expressat per escrit.

Com t'has sentit?
.....



Activitat 3. Educar en valors

Fitxa 5. Siguem persones solidàries

Aprendre a ser solidari, a ajudar les altres persones. Ser capaç de ficar-se al lloc de la gent que pateix o que necessita ajuda i sentir la necessitat de compensar eixes deficiències o injustícies.



Si t'oferiren la possibilitat de prendre decisions importants, que influïren en la vida d'altres persones, com actuaries?

1. Pensa i escriu dues coses que podries fer per ajudar la gent, si fores... (10 minuts)

- Si fóra alcaldessa o alcalde del meu poble, faria...

.....

.....

- Si presidira la Generalitat, faria...

.....

.....

- Si presidira el govern de l'Estat espanyol, faria...

.....

.....

2. Respectant el torn de paraula que proposa el professor o la professora, compara les respostes amb les de la resta dels teus companys i companyes.

Pots anotar aquelles propostes que escoltes i que trobes interessants:

Si fóra alcaldessa o alcalde...	Si presidira la Generalitat...	Si presidira el govern de l'Estat espanyol...

3. Valora:

- A quanta gent hagueres pogut ajudar?
- Quins sentiments tindrien eixes persones cap a tu?
- Com creus que et sentiries tu, si pogueres fer-ho de veritat?
- Creus que tu pots ajudar algú?
- A qui?
- Com?
- Segur que ho has fet alguna vegada. Com t'has sentit?



Fitxa 6. «Davant d'un problema, com hi puc trobar una bona solució?»

Davant d'un problema, existeixen realment diverses solucions, però si l'elegida volem que en siga una de bona, haurà de complir els criteris següents: ha de ser SEGURA, ha de SERVIR, ha de ser JUSTA i ha de ser AGRADABLE.

Primerament, practicaràs amb cadascun dels criteris per separat tot analitzant els dilemes de l'apartat 1.

Tens un dilema quan et trobes davant un problema i només pots optar per dues solucions possibles.

1. Ompli la taula següent i contesta «sí» o «no» a les caselles que trobaràs en blanc. Respon individualment i en silenci.

Dilema 1	Solució	És segura?
Vas conduint per l'autovia, comences a esternudar, tens al·lèrgia i saps que els esternuts no pararan fins que no et prengues la pastilla que et va bé per tallar-te'ls...	<ul style="list-style-type: none">> T'atures immediatament a la vora del carril amb els quatre intermitents fins que pares d'esternudar.> Intentes eixir-te'n en la propera sortida i trobar un lloc on pugues aparcar correctament, per prendre't la pastilla.	
Dilema 2	Solució	Serveix?
Arribes a l'aparcament i veus que t'han furat l'antena del cotxe...	<ul style="list-style-type: none">> Mires al teu voltant i, per desfogar la teua ràbia, li furtes l'antena a un altre cotxe, malgrat que no et serveix per al teu.> Al llarg dels propers dies, busques un cotxe com el teu i li furtes l'antena quan no et veu ningú.	
Dilema 3	Solució	És justa?
Desapareix una calculadora en classe i un company et culpa a tu, que clarament no has sigut (el dia que va desaparèixer no vingueres a l'escola!).	<ul style="list-style-type: none">> Acuses un company de classe encara que saps que no ha sigut ell, però te'n vols venjar perquè sempre t'insulta pels corredors.> Parles amb el tutor o la tutora, qui justifica davant la classe, amb el full d'assistència en mà, que aquell dia no vingueres al centre.	
Dilema 4	Solució	És agradable?
T'alces cada dia a les dos quarts de set del matí. Arribes a casa a les tres de la tarda i, després de dinar, fas una xicoteta migdiada. Fa una setmana que tens un veí nou que té el mal costum de posar la música molt alta i no et deixa descansar.	<ul style="list-style-type: none">> Quan arribes a casa al migdia, poses la teua minicadena al màxim volum possible amb música que t'agrada per no sentir la del teu veí i intentes fer la migdiada mentre l'escoltes.> Vas a parlar amb el teu veí i, després de demanar-li-ho per favor, accedix a abaixar el volum de la música.	



2. Compara les teues respostes amb les de la resta dels teus companys i companyes. El professor o la professora farà el recompte del total de cada postura i l'anotará a la pissarra.

Dilema	Resposta teua SÍ o NO	Resposta de la majoria de la classe SÍ o NO	Hi concideixes?
1			
2			
3			
4			

3. A continuació, se't plantegen una sèrie de dilemes i has d'intentar trobar una solució per a cadascun que complisca els quatre criteris: solució segura, que servisca, justa i agradable. Concentrat i en silenci...

Dilema 4	Solució	Segura?	Serveix?	Justa?	Agradable?
Imagina que els teus pares volen ser solidaris i adoptar un xiquet per garantir la seua dignitat humana, ja que al seu país pateix problemes molt greus per poder subsistir. A tu, en canvi, no et fa cap il·lusió compartir la teua vida amb un nou germanet, ja que fins ara, com a fill únic, t'ha anat molt bé, has estat molt tranquil i has rebut dedicació exclusiva. Un dia, els teus pares et comuniquen que els agradaria adoptar un xiquet i et demanen la teua opinió per acabar-se de decidir. Què els contestaràs?					
Vas a comprar amb la teua mare i passeu per davant d'una botiga on hi ha un abric de pell preciós a l'aparador. La teua mare se n'encapritxa i vol entrar-hi a comprar-se'l. A l'etiqueta, hi diu que és de pell d'animal salvatge. Així doncs, darrere d'aquell abric, hi ha un tràgic final per a un o més animals salvatges amb l'única finalitat de satisfer un capritx d'estètica de l'ésser humà. Què fas?					

Una vegada acabat el temps, el professor o la professora conduirà la posada en comú i l'argumentació de les solucions trobades.



Activitat 4. Habilitats socials

Fitxa 7. «Però que bé que ho has fet!» «Moltes gràcies!!!»

Saps que elogiar, sinònim de felicitació, no és «cursi» ni significa que se sigui un «pilota», i que quan es fa no sempre es té la intenció d'aconseguir alguna cosa de la persona elogiada?



1. A continuació, trobaràs un relat al voltant d'una situació que potser hages presenciada alguna vegada dintre la teua aula. Llegeix-la atentament en silenci i intenta contestar després les preguntes que se't plantegen.

Maria no ha destacat mai per ser una estudiant exemplar en cap de les assignatures. Ha anat superant els cursos a poc a poc i ara mateix fa sisè de primària. La professora ha proposat una activitat de recerca d'informació sobre el projecte que estan treballant. Maria recull moltes dades i les organitza per presentar el treball amb molta cura. El següent dia de classe, la professora li diu davant la resta de companys i companyes:

PROFESSORA: Maria, ja he corregit el teu treball i t'he de dir que està molt bé. M'ha paregut el més complet de tots i vull felicitar-te pel teu esforç.

MARIA: Bé...

Maria es posa molt, molt roja...

ANNA: Mira que roja que s'ha posat Maria! Ha, ha, ha! De segur que li fa vergonya que la professora li haja dit que ha fet el millor treball. Tots sabem que és impossible!

Maria s'avergonyeix d'allò que li ha dit la professora i desitjaria que mai li ho haguera dit. Quan acaba la classe, Àngela, l'amiga de Maria, fulleja el treball i veu que està realment bé i així li ho fa saber a Maria, que li somriu amb afecte.

Andreu, sense haver mirat el treball, com que sempre intenta fer-se el graciós, veu Maria pel passadís i li diu en to burleta: «Però quin treball més bo, i més ben fet, i més complet, que empollona estàs feta. Quant que me n'alegreee...».

2. Contesta les preguntes següents sobre la situació que has llegit:

- Creus que la professora s'ha equivocat quan li ha dit a Maria en veu alta que ha fet el treball molt bé?
- Penses que Anna té raó i és impossible que Maria haja fet un bon treball?
- Creus que Anna reacciona bé davant la lloança de la professora cap a Maria?
- Potser Anna té enveja de Maria?
- Com penses que s'ha sentit Maria quan ha rebut l'elogi de la professora?
- Quin et sembla que és l'objectiu de la professora en felicitar-la?
- Penses que la professora és «cursi» per haver-la elogiada?
- Creus que li agrada a Maria la felicitació en privat de la seua amiga Àngela?
- Creus que Àngela li «fa la pilota» a Maria?
- Creus que la felicitació d'Andreu és sincera?



Fitxa 8. L'empatia

T'agradaria que els teus companys i companyes compregueren com et sents davant de certes situacions?

T'agradaria comprendre els teus companys i companyes?

1. Respon les qüestions següents:

- Com creus que se senten els teus companys i les teues companyes quan suspenen un examen?
.....
- Quin penses que és l'estat anímic del teu amic o la teva amiga quan te'n burles?
.....
- Imagina't que has de triar una parella per a fer una activitat i el company o la companya amb qui volies fer l'exercici ha preferit treballar amb una altra persona. Com t'has sentit?
.....
- Ets capaç de pensar com se sent el teu company o la teua companya de classe que sempre es queda sol?
.....

2. Escribeu totes les formes possibles que conegues per consolar algú que està trist.

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

3. Posa't en la pell d'aquests personatges i explica detalladament...

- Com consolaries Laia, que ha perdut el treball que ha de presentar hui?
.....
- Com consolaries Marta perquè el seu avi ha faltat?
.....
- Com consolaries Toni, que l'han d'operar de la cama i té molta por?
.....
- Com consolaries Vicent, que ha de repetir curs?
.....



APRENDRE A PENSAR



ALFABETITZACIÓ EMOCIONAL



EDUCAR EN VALORS



HABILITATS SOCIALS

AUTO REFLEXIÓ

NOM:

DATA:

He après que...

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

M'ha agradat que...

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

Hi he trobat a faltar...

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