

CP2

EINES PRÀCTIQUES CONTRA L'ASSETJAMENT ESCOLAR



FAPAES

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona

Barcelona



- 1** Practiquem a casa
- 2** Què són les tècniques de comunicació no violenta?
- 3** Tècnica del Sandvitx
- 4** Rol playing i exemple
- 5** Activitat: El mirall emocional
- 6** Reflexions

Com hem vist en la xerrada, un dels punts més importants és **treballar la comunicació familiar, sobretot la resposta assertiva**. En aquest material ens detindrem més en ella, podrem treballar-la i reflexionar.

1

Busqueu un moment del dia en què esteu tots els membres de la família a casa i plantegeu aquesta estona com un **joc de comunicació familiar**.

2

Expliqueu la **tècnica de comunicació no violenta** a tots els membres de la família. Feu els jocs de rol playing i les dinàmiques proposades.



- 1 Expresseu una opinió.
- 2 Descriviu la conducta de l'altra persona.
- 3 Comenceu pels aspectes positius (tècnica sandvitx).
- 4 Proposeu alternatives.



La tècnica per expressar **crítica, opinió, negació...**
Intercalant aspectes positius i negatius.

Abans de parlar, **podeu prèviament preparar allò que direu**, per exemple, escriviu-ho abans, així no us oblidareu de res i tindreu clar què voleu expressar. És important incloure tots els passos, seguint cada una de les parts de la tècnica.



1a. CAPA POSITIVA

“Comprend que avui has tingut un mal dia, i sento que les coses no hagin sortit com esperaves a la teva feina”.

2a. CAPA ASPECTE A MILLORAR

“No obstant, no m'agrada com avui m'has parlat, no considero que siguin les formes correctes, et demano, si us plau, que em parlis en un to més respectuós”.

3a. CAPA POSITIVA

“Sé que ho tindràs en compte i intentaràs que no es repeteixi, confio en tu. Sóc aquí per ajudar-te a suportar aquest moment, parlar-nos amb respecte enforteix la nostra relació”.

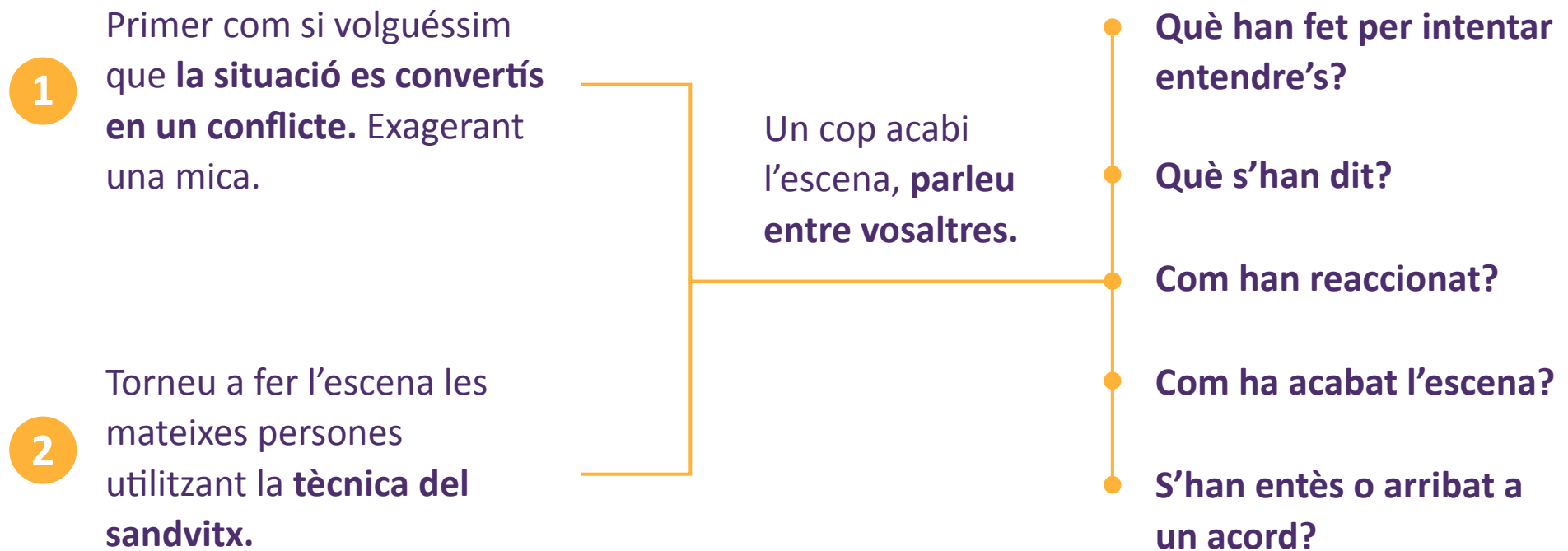
Esquema del missatge assertiu

Per tant, **la millor manera de començar una queixa** és amb expressions com ara: "em sembla", "jo crec", "jo diria", etc.

Sense posar-li etiquetes ni generalitzacions. **Proposeu alternatives.** Convé acompanyar la crítica amb suggeriments.



Consisteix en fer una mica de teatre. Exposarem diferents escenes que poden passar a casa i les representarem de dues maneres:



Es necessiten dos rols: rol persona tutora i rol adolescent.

QUEIXA PER PART DE LA PERSONA ADULTA:



- Expressar que no t'agrada que posi la música tan alta.
- Expressar que no t'agrada que arribi tard.
- Expressar que no t'agrada que deixi la roba tirada a la seva habitació.
- Expressar que no t'agrada que no avisi si no vindrà a sopar.

QUEIXA PER PART DE L'ADOLESCENT:



- Expressar que no t'agrada que esculli alguna cosa per tu (roba, menjar, una activitat).
- Expressar que no t'agrada que quan estàs amb les teves amistats faci bromes.
- Expressar que no t'agrada que opini de com vesteixes.
- Expressar que no t'agrada que entri a la teva habitació sense avisar.

1 Primer començarem com si...i volguéssim crear més conflicte:

Persona adulta entra a l'habitació de l'adolescent de cop i diu: "Un altre cop amb la música alta! Sempre igual, estic farta de dir-t'ho"

Adolescent: "Per què has entrat de cop? No saps picar a la porta?"

P.A.: "De què serviria? Si amb aquest volum no ho sentiries!"

Adolescent: "M'estàs cridant!"

P.A.: "Baixa el volum i no hauré de cridar!"

Adolescent surt enfadat/da i dona un cop un cop de porta.

- Un cop acabi l'escena, **parleu entre vosaltres.**
- Com ha acabat l'escena?
- Què ha passat per acabar així?
- Quines preguntes s'han fet?
- Hi ha hagut espai per a escoltar-se?
- Com han reaccionat?
- Com ha acabat l'escena?
- S'han entès o arribat a un acord?

2 En segon lloc, utilitzant la tècnica del sandvitx:

Persona adulta pica a la porta varies vegades sense resposta, després diu que entrarà i entra:

"Fill/a, vull comentar-te una cosa; quan poses la música a aquest volum em sento nerviosa"

Adolescent: "Què vols dir?"

P.A.: "Doncs necessito arribar a casa i descansar una mica. Podries baixar el volum o posar-te auriculars?"

Adolescent: "D'acord, val, és que m'agrada sentir-la alta; em fa sentir bé, la música"

P.A.: "Sé que t'agrada escoltar-la alta, està bé... a vegades a mi també. Ho tindrè en compte jo també. Si ho fem així penso que estarem millor. Què en penses?"

- Un cop acabi l'escena, **parleu entre vosaltres.**
- **Com ha acabat l'escena?**
- **Què ha passat per acabar així?**
- **Quines preguntes s'han fet?**
- **Hi ha hagut espai per a escolar-se?**
- **Com han reaccionat?**
- **Com ha acabat l'escena?**
- **S'han entès o arribat a un acord?**

Què feu?

- Cada membre escriu com creu que s'ha sentit un/a altre/a membre de la família durant la setmana.
- Llegiu-ho en veu alta i contrasteu-ho amb la realitat.
- Parleu de si heu encertat i què us ha fet pensar-ho.
- Feu propostes per estar més atents/atentes entre vosaltres.

Per què serveix?

Per a millorar l'empatia i detectar si algú ho està passant malament encara que no ho digui.





Creus que la tècnica ha facilitat la comunicació entre vosaltres?
En què l'ha millorat?



Com ha rebut el teu fill/a o tu la informació?



És una tècnica que podries afegir en la teva vida diària?

GRÀCIES

Per a qualsevol consulta, ens pots escriure a

invia@invia.cat