

Títol: Habilitats relacionals

Font: UPRIGHT Project



Quins objectius i factors de Sana Ment es treballen?

Objectiu 2. Relacions socials i clima socioafectiu.

Objectiu 3. Zero estigma, rebuig, discriminació, negació i tabús i assetjament.

Factors primària:

- Saber cuidar els meus amics i amigues.
- No sentir-me part del grup classe.
- A l'escola hi ha violència i assetjament.
- Acceptació i integració al grup.

Factors secundària:

- Relacions de suport.
- Acceptació i integració al grup.
- Afectivitat en les relacions.
- Assetjament.

Nivell educatiu: Cicle Superior de Primària, ESO

Matèries: Tutoria

Temps: 4 activitats d'uns 15 min cada una.

Fitxa Activitat

A la pàgina següent d'aquest document trobareu les fitxes de les 4 activitats proposades per treballar les habilitats relacionals.

La font original de les activitats la podreu trobar en el següent enllaç on a més a més hi trobareu una explicació teòrica a partir de la **pàgina 228**: [Manual BIENESTAR PARA NOSOTRAS Y NOSOTROS](#)

Enllaç web UPRIGHT:

<https://www.kronikgune.org/upright-materiales-intervencion/>

Paraules Clau

RELACIONS, PERTINENÇA AL GRUP, VINCLES, CONFIANÇA, AMISTAT

Resum breu

El **projecte europeu UPRIGHT** busca promoure el benestar mental i prevenir malalties mentals en els centres educatius a través de l'augment de la capacitat de resiliència en els i les joves.

En concret aquesta sessió està dissenyada per a desenvolupar l'habilitat dels estudiants per a **relacionar-se i prendre consciència en la que ens relacionem**.

A partir de **4 activitats curtes** (10 min) es treballen les habilitats relacionals per millorar les relacions amb els demés. Es recomana fer aquestes activitats en dies diferents com a inici o final d'una sessió.

ACTIVITAT 1: La xarxa social

Objectiu	Temps: 5 min
Millorar les habilitats relacionals, prendre consciència de la manera en la que estem connectats/des amb els i les altres.	Materials: Cabdell vermell

Desenvolupament de l'activitat

Els i les estudiants es situen drets en algun lloc de l'aula. Cal que hi hagi una mica d'espai entre ells/es.

El professor/a llança un gran cabdell vermell a un dels estudiants. L'estudiant subjecta un extrem del cabdell i el llança a un alumne/a que es trobi a una distància d'almenys metre i mig (ometent a l'estudiant que es troba al seu costat).

L'estudiant que atrapa el cabdell, subjecta el fil, i llança el cabdell a un altre alumne/a. Tots han d'atrapar i llançar el cabdell almenys dues vegades.

Aquest exercici mostra com tots estem connectats tot i que alguns de nosaltres normalment no cooperem o passem temps junts en l'institut o en altres espais.

Suggeriments

Per debatre a classe:

- Com has contactat amb l'estudiant a qui li has llençat el cabdell? Has mantingut contacte visual? Has somrigut?
- Us heu assegurat d'involucrar a tothom? Us heu sentit tots i totes inclosos/es?
- Se us acudeix alguna activitat que es pugui organitzar durant els descansos per a incloure a tothom?

ACTIVITAT 2: Què podem fer per mantenir una amistat?

Objectiu	Temps: 10 min
Prendre consciència de com ser un bon amic o amiga.	Materials: Pissarra

Desenvolupament de l'activitat

Troba un company/a i discuteix amb ell/a:

- Què fas per a cuidar les teves amistats? Anomena almenys tres coses que fas.
- Si no vols perdre un amic/amiga, què no hauries de fer mai? Anomena almenys tres coses que no has de fer.

Posa't d'acord amb el teu company/a sobre un dels requisits importants per a ser un bon amic/amiga.

Escriu-ho a la pissarra per a compartir-ho amb la resta de la classe. Creeu un pòster explicitant la llista de característiques importants que hauria de tenir una bona amistat.

Suggeriments

Podeu compartir noms de persones concretes que considereu que son les vostres amigues explicitant les característiques que fan que aquella persona sigui amiga vostra.

ACTIVITAT 3: El rebuig i l'acceptació

Objectiu	Temps: 20 min
Aprendre la importància d'incloure als altres i descobrir els efectes de l'exclusió.	Materials: cap.

Desenvolupament de l'activitat

Formeu un cercle agafant-vos de la mà. Un voluntari abandona el cercle i camina cap a fora, després prova de tornar a entrar (sense aplicar força física). Els altres alumnes no han de permetre que l'estudiant voluntari s'uneixi novament al cercle. L'ignoren. L'estudiant voluntari ara demana educadament que se l'inclougui en el cercle. El professor (o un altre alumne) decideix si deixa que l'alumne s'uneixi o no. Després feu el mateix però amb un altre voluntari...

En acabar l'exercici, discutiu a la classe:

- Com us heu sentit en ser exclosos?
- Com us heu sentit en ser inclosos?
- Com us heu sentit sent la persona a càrrec d'incloure o excloure algú?

Reflexioneu sobre les dinàmiques d'aula:

- Què és especialment bo d'aquesta classe?
- Quan ens hem sentim bé dins l'aula?

ACTIVITAT 4: Boles de foc

Objectiu	Temps: 10 min
Millorar la cooperació a la classe.	Materials: 1 pilota tova

Desenvolupament de l'activitat

Abans de començar l'exercici, el/la docent assigna aleatòriament a cada alumne un número del 1 al 25 (o tants números com persones hi hagi). És important que els números s'assignin a l'atzar i no en un ordre específic.

Els i les estudiants formen un cercle. El/la docent posa en marxa un temporitzador i l'alumnat, el màxim ràpid possible, es passen una pilota del número 1 al 2, del 2 al 3... fins al número més gran.

- Tots els estudiants han de tocar la pilota.
- Si cau la pilota cal tornar a començar de nou.
- Tenen tres rondes per intentar aconseguir el millor temps possible (el temps més curt).

Per tal de generar motivació, després de la primera ronda es pot preguntar: és possible fer-ho en la meitat de temps? Què és el que s'ha de fer? I després de la segona ronda: es possible reduir el temps a menys de 10 segons...

Quins aspectes o fortaleeses creieu que s'estan treballant amb aquest joc?