

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA ENVERS LES DONES



I LA POLS RETORNA...



**PROPOSTA PER TREBALLAR LA
PREVENCIÓ DE LA VIOLENCIA
CONTRA LES DONES**

Als cicles mitjà i superior

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA ENVERS LES DONES

INFORMACIONS PRELIMINARS PER AL PROFESSORAT: COMPRENDRE LA CÒLERA

La còlera és una emoció universal que té un poderós efecte negatiu sobre la nostra vida. Lamentem generalment el que la còlera ens fa fer perquè posa en perill les nostres relacions amb les altres persones i el nostre benestar a més a més de conduir a la violència.

La còlera és una resposta secundària a una emoció primària com la por, la traïció o el dolor. És difícil desfer-se'n d'ella sense examinar-ne la font. El jovent i les nenes i els nens irascibles poden aprendre a administrar la seva còlera, però, caldrà potser, en principi, arreglar certs problemes subjacents abans que un nen o una nena irascible pugui tractar amb les frustracions quotidianes. A més a més, convé recordar que la por, la traïció, el dolor i la frustració no són les causes de la còlera ja que aquesta és una tria.

IDEES D'ACTIVITATS PER A L'ALUMNAT

Integració al programa d'estudis.

Aquestes activitats poden ser integrades a tot programa escolar que afavoreixi el desenvolupament d'aptituds interpersonals: resolució de conflictes, comunicació, escolta i reflexió.

Objectiu



Muntar en còlera és generalment destructiu per a la pròpia persona i per a les de l'entorn. És possible aprendre a administrar millor la còlera.

Preparació de la classe a l'aprenentatge cooperatiu.

Aquestes activitats donen resultats millors si el clima de la classe respecta i sosté les diferències d'opinió. Es recomanen activitats cooperatives preparatòries per crear aquest clima. Pot ser convenient desplaçar les taules o reorganitzar l'aula per tal de crear un espai que afavoreixi les activitats preparatòries així com les discussions en petits i gran grups. S'haurien d'establir unes normes bàsiques per a totes les discussions i activitats:

- . no rebaixar cap persona.
- . no interrompre la persona que té la paraula i escoltar-la amb atenció.
- . participar d'una manera o d'una altra a totes les activitats.

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Preparació prèvia per part del professorat

- * Visionar la pel·lícula **I la pols retorna ...** tenint a mà les preguntes a debatre o els Fulls d'activitat.
- * Anotar les observacions i afegir tota pregunta o comentari no inclòs en la discussió o en els Fulls d'activitat de l'alumnat.
- * Fotocopiar els Fulls d'activitat per a l'alumnat.
- * Reservar un projector per a la sessió.

Objectius d'aprenentatge

L'alumnat ha d'aprendre a:

1. Distingir entre la frustració i la còlera.
2. Reconèixer la pròpia còlera i la de les altres persones per signes precursors i elements desencadenants.
3. Explorar les conseqüències negatives de les empentes de còlera.
4. Assabentar-se de les etapes de la resolució de conflictes com a estratègia de gestió de la còlera.

Activitats

A. Activitats preliminars

1. Reunir l'alumnat en gran grup i iniciar el debat sobre la còlera. Mencionar que la frustració (el que trava els desigs) forma part de la vida i que es tria sovint muntar en còlera davant d'una frustració. A la pissarra, descriure la jornada tipus de la majoria de l'alumnat i demanar-los que aixequin la mà per indicar si senten frustració quan, per exemple :

- . alguna persona els desperta al matí.
- . han de compartir el bany amb algú.
- . van a l'escola amb cotxe, a peu o en bus.
- . han de fer treballs escolars.
- . miren la televisió amb alguna persona que té el control del comandament a distància.

Podria ser interessant demanar a l'alumnat altres exemples de frustració quotidiana. Preguntar després:

*Què es passa quan la frustració cedeix el pas a la còlera?
Quina és la diferència entre la frustració i la còlera?*

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Descriure els efectes de la còlera sobre el cos i explicar que aquesta augmenta generalment quan se sent por, una ferida, una traïció o pena. El cos respon molt fortament a la còlera i dóna sovint el primer signe de la imminència d'una pèrdua de control o d'un gest lamentable.

2. L'alumnat pot omplir el **Full d'activitat 1** per aprofundir més sobre la còlera i les seves manifestacions. Poden llavors intercanviar-se les opinions per parelles o petits grups per, més tard, posar-les en comú.

Explicar que **I la pols retorna...** il·lustrarà el que succeeix quan la còlera guanya la partida.

B. Visionat de l'animació I la pols retorna...

C. Després del visionat de l'animació

1. La identificació de la còlera

Demandar a l'alumnat que torni a explicar la història de l'animació per tal de determinar els elements que no han comprès.

Demandar que recordin dels moments de l'animació on les marmotes estaven molt enfadades.

Debatre sobre la reacció de les marmotes davant la còlera. Quines n'han estat les conseqüències?

Visionar de nou l'animació i demandar a l'alumnat que assenyali (aixecant la mà) cada punt del conflicte on una de les marmotes hauria pogut escollir reaccionar de manera diferent.

Preguntar:

En què hauria estat diferent la situació si les marmotes s'haguessin pogut veure durant tot aquest temps? Quin paper ha jugat la por? Quins altres factors han contribuït a la situació?

2. La resolució de conflictes: una estratègia de gestió de la còlera

Presentar la resolució de problemes com una estratègia de gestió de la còlera distribuint el Full d'activitat 2 i revisant les etapes de la resolució de conflictes. Demandar que pensin exemples de situacions on aquestes etapes podrien ser fructuoses.

Acabar el Full d'activitat 2 individualment o en petit grup.

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

D. Reflexió de cloenda.

Recollir els Fulls d'activitat i reagrupar l'alumnat per a una discussió de tot el grup.

Convidar cada nen o nena a expressar una cosa que la pel·lícula li hagi ensenyat o comunicat i/o a redactar un paràgraf de reflexió sobre les preguntes|qüestions següents :

Al final de la pel·lícula, les marmotes es troben davant una altra marmota pertorbadora. Què poden fer per prevenir un nou episodi de còlera? I com prevenir la còlera a l'escola?

L'alumnat pot acabar el seu paràgraf al final de la sessió o a casa.

Suggeriments per a l'avaluació

. Participació en la discussió de grup.

. Avaluació dels Fulls d'activitat i de la discussió o del paràgraf de reflexió per determinar si els objectius d'aprenentatge han estat atesos.

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

ACTIVITAT COMPLEMENTÀRIA

Reagrupar l'alumnat per parelles o petits grups demanar que pensin en un conflicte quotidià. Després, l'hauran de dramatitzar:

. una escena conflictiva entre amigues, amics, germans, germanes o veïnat sobre el soroll o l'ordre;

. dos guions : un primer on veïns i veïnes que no comuniquen o no arreglen els seus problemes intenten absolutament venjar-se (sabotatge deliberat sobre la propietat o xafarderia), després un segon on veïnes i veïns aconsegueixen comunicar-se millor i resoldre els seus problemes.

Reflexió de cloenda

Després de les dramatitzacions, demanar al grup que discuteixi la importància de respectar l'espai de les altres persones. Explicar que aquest espai pot estar en ordre o en desordre, que no hi ha res de millor o de pitjor en això amb la condició que cada persona s'hi senti còmoda. El respecte implica no imposar les nostres condicions a les altres persones i no envair el seu territori sense que se'ns convidi a fer-ho.



DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Nom:

Data:

Activitat 1. Els signes precursors de la còlera

La còlera és sovint una emoció destructora, i moltes persones no es adonem de la seva pujada abans que sigui massa tard! Heus aquí com reconèixer la còlera.

1. Ja has estat en còlera? Descriu la situació concentrant-te en el que va passar i en com vas reaccionar.

Un dia, em vaig trobar davant una situació frustrant...

(Continua la història explicant el que va succeir, quan, on i amb qui.)

2. La persona contra qui jo vaig muntar en còlera va contribuir a la situació ...

3. Vaig saber que estava en còlera perquè el meu cos em va començar a donar signes. Vaig començar a...

(Tria un o alguns dels signes següents o indica'n uns altres: tremolar, envermellar, aixecar el to, sentir mal a l'estómac, estrènyer les dents.)

4. Vaig respondre a la còlera...

5. Hauria preferit haver reaccionat....

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Nom:

Data:

Activitat 2. La resolució de conflictes: una estratègia de gestió de la còlera

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I CONTROL DE LA CÒLERA

1. DEFINIR el problema intentant arribar fins l'origen còlera – es tracta de por, de traïció, de dolor?
2. TROBA almenys 3 maneres de arribar fins l'origen de la còlera.
3. ESCULL una actitud que no farà altre dany, però reduirà la por, el sentiment de traïció, etc
4. ACTUA en funció de la teva tria.
5. VALORA l'èxit de la teva actitud esbrinant si ets encara en còlera o si la situació pot haver-se resolt.
6. INTENTA-HO DE NOU. Si la teva tria inicial no millora la situació, ESCULL una altra actitud per veure si funciona.

- 1. A l'animació I la pols retorna..., la marmota ordenada hauria pogut reaccionar de forma diferent a la primera equivocació de la marmota confusa, i aquesta última hauria pogut igualment fer altres tries.**

En un paràgraf, expliqueu a les marmotes allò que heu après la còlera i que les podria ajudar.

- 2. Proposeu a les marmotes 3 maneres de reaccionar que haurien pogut evitar la destrucció dels seus caus:**

1.	
2.	
3.	