



*Ja sóc
un/a
entre un
milió!*

Quadern del alumne/a



www.espaipsicofamiliar.com

Em presento

ELS MEUS
PREFERITS

AQUEST/A SÓC JO (FES
UN DIBUIX O ENGANXA
UNA FOTO)

COLOR



MENJAR



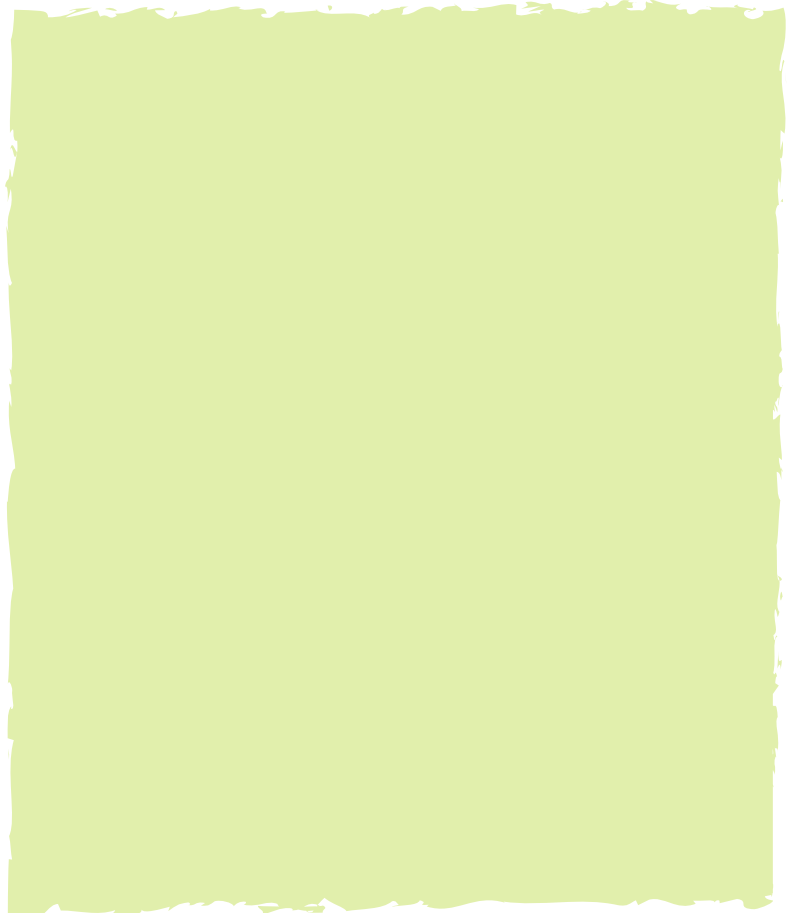
JOC



CANÇÓ



LLOC

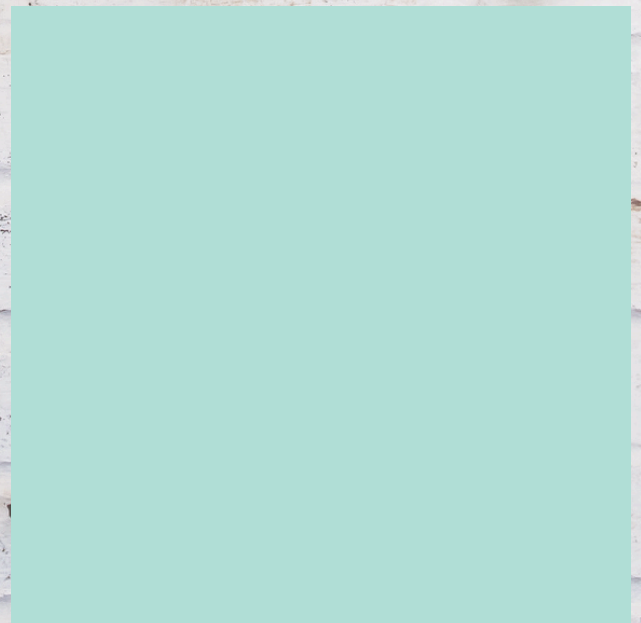
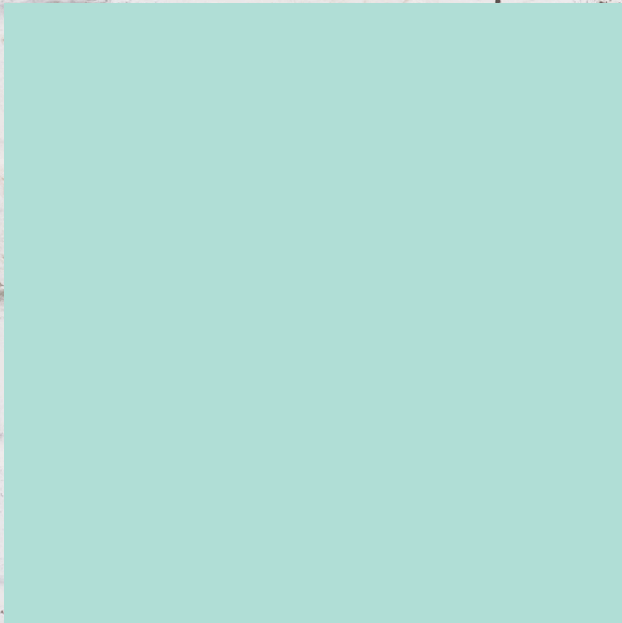


UNA FRASE QUE EM DEFINEIX



Moments importants

Segur que recordes aquells moments de la teva vida que han contribuït a ser qui ets. Plasma en els següents espais els moments més importants per a tu, ja siguin bons o dolents.



Ara convertirem la nostra vida en un gràfic, sí, com a la classe de mates. Aquí mirarem de representar les nostres experiències. Segueix la llegenda i dibuixa el recorregut de les teves emocions al llarg de la vida. Pots ajudar-te de les experiències que has inclòs a la pàgina anterior.

0-TRISTESA

1-IRA

2-NERVIOSISME

3-POR

4-ALEGRIA

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing the emotional journey.

0-3 ANYS

4-8 ANYS

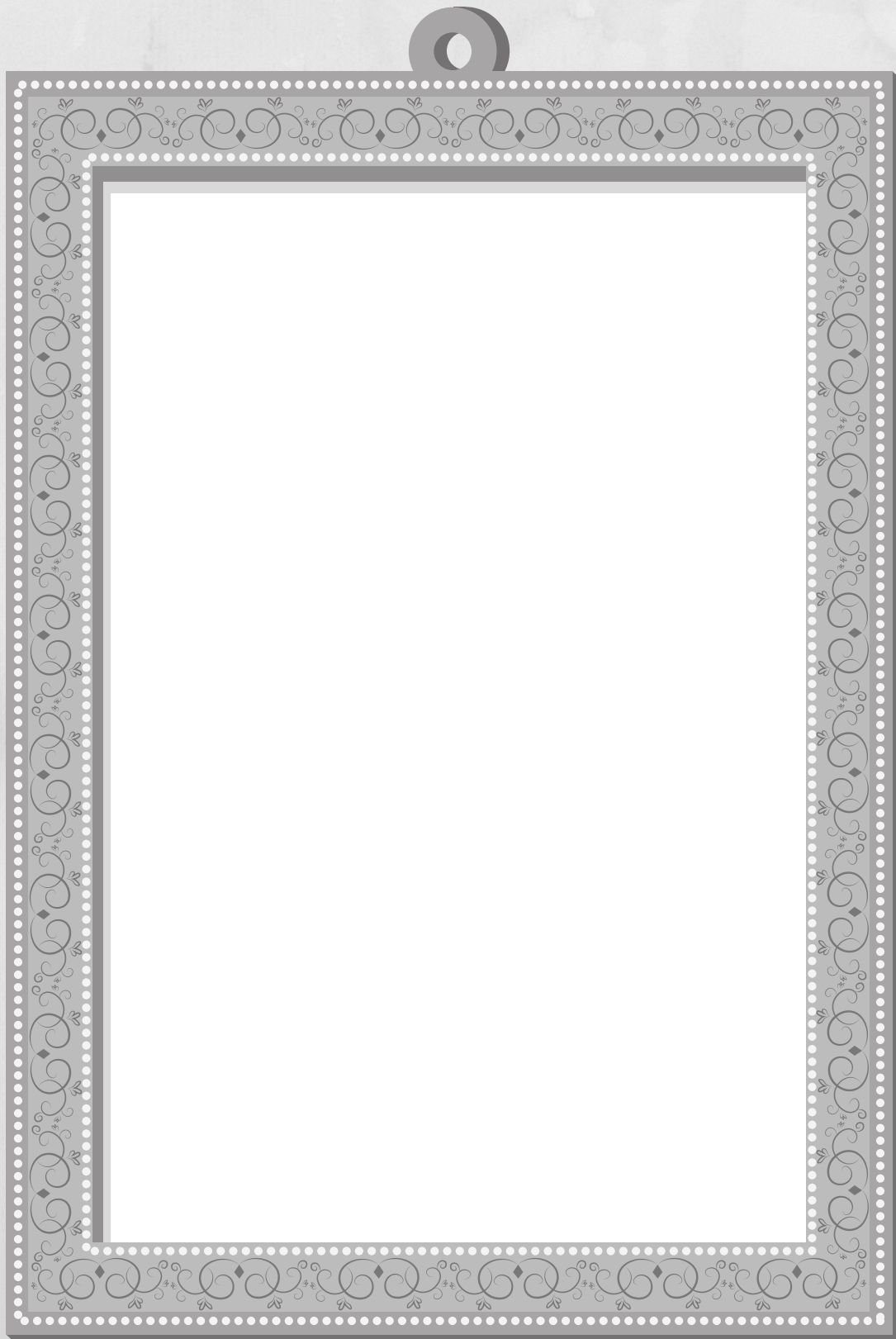
9-12 ANYS

13-16 ANYS



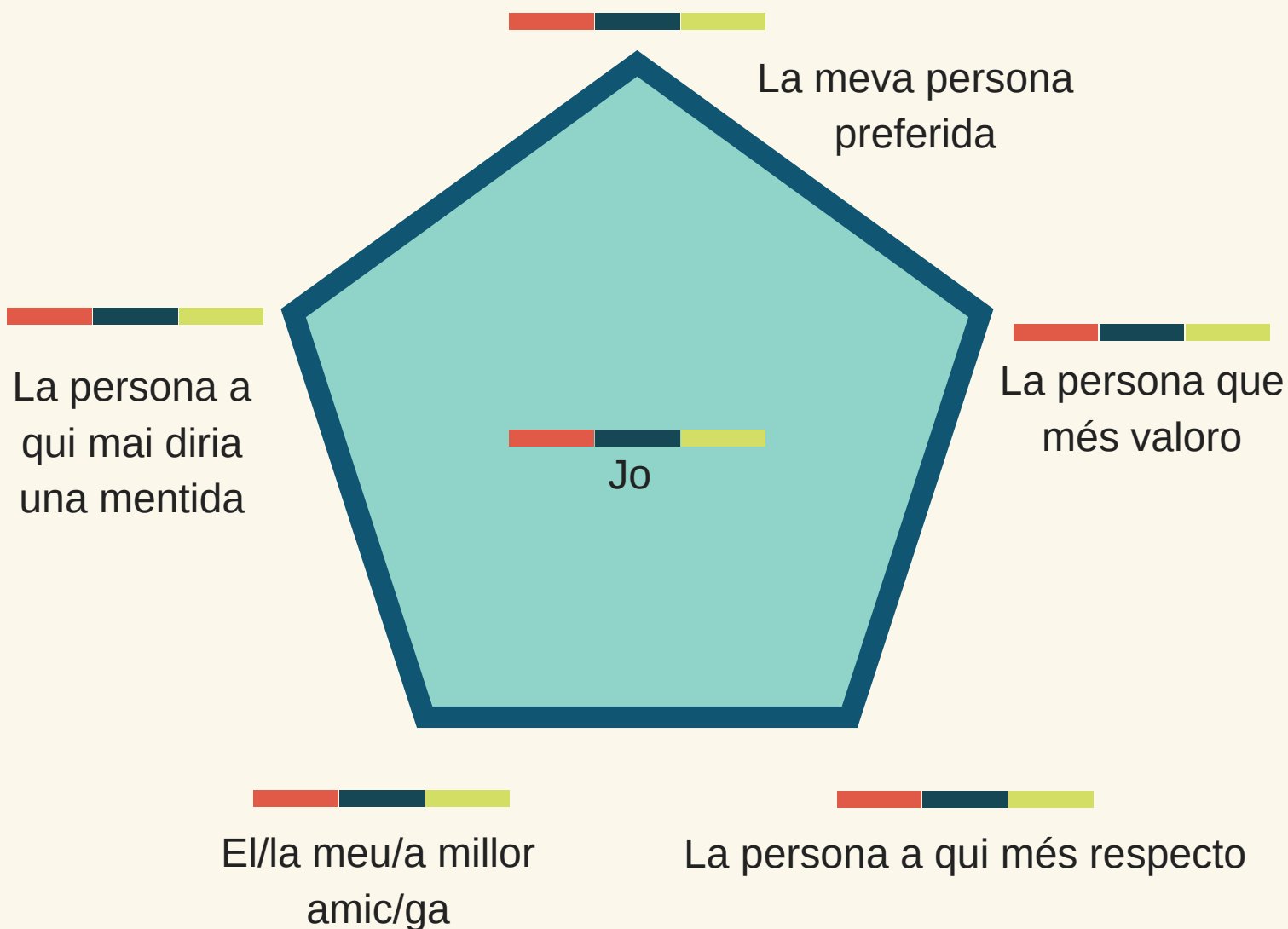
¡Artista!

Dibuixa el teu arbre.



Les persones de la meua vida

Imagina't que aquest pentàgon és la teua vida. Tu et trobes al centre, però al teu voltant hi ha persones que t'acompanyen i que realment juguen un paper molt important. Escribeu els seus noms.



Acaba les frases...

- Vull.....
- Necessito.....
- Espero.....
- Sóc capaç de.....
- Aviat.....
- La meva classe.....
- El meu somni és.....
- Tinc por a.....
- Sóc.....
- Mai.....
- Sempre.....
- Ells creuen que jo.....
- Elles creuen que jo.....
- M'agradaria ser.....

Tan sols són paraules...

Hi ha paraules que ens preocupen ("Hem de parlar..."), paraules que ens encanten ("T'estimo") y paraules que ens disgusten ("Eres un/a inútil"). Moltes vegades ens guardem les paraules boniques per vergonya o perquè mai trobem el moment de dir-les, però... i si poguéssim dir-les sense que ningú ho sàpiga?

Retalla els següents quadres i escriu en ells el que li diries a qualsevol persona de la classe. Només hi ha una norma: el contingut del missatge ha de ser sincer i que faci sentir bé a la persona que ho rebi. Recorda que és anònim, no ho signis. D'aquesta manera deixarem a un costat la vergonya, les apariències i preocupacions.



Missatge dirigit a:



Missatge dirigit a:

Som companys

Contesta les següents preguntes, retalla el quadre i enganxa'l a la teva samarreta o penja-te'l amb un fil al coll. Busca persones a les que puguis ajudar i altres que puguin ajudar-te a tu. Si et sobra temps, pot animar a altres companys oferint alternatives.



Som companys

El que millor se fer és:

-
-

M'agradaria aprendre a:

-
-

Ens comuniquem

PASSIU

Evita el conflicte sempre que pot. Es pot arribar a perjudicar a si mateix/a negant-se els seus propis drets.



AGRESSIU

Utilitza el conflicte com a mitjà de comunicació. Agredeix als altres per aconseguir els seus objectius.



ASSERTIU

És capaç de comunicar-se amb els altres de forma que aconseguix els seus objectius sense agredir ni faltar al respecte a ningú. Confia en si mateix y no es sent culpable per allò que no considera que hagi fet malament.



Quin estil comunicatiu utilitzen aquests personatges?

-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?
-Quan és?
-El dissabte a la tarda.
-Ho sento fill, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta.
-La veritat és que em ve molt de gust anar a la festa... Una solució seria anar a veure-la una estona i després passar-me per la festa. Com ho veus?



-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?
-Quan és?
-El dissabte a la tarda.
-Ho sento fill, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta.
-D'acord...

-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?
-Quan és?
-El dissabte a la tarda.
-Ho sento filla, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta
-Com que no em deixes anar?! Ets la pitjor mare del món... no vull tornar-te a veure mai més, ets una egoista!



Escriu una situació en la que hagis actuat segons els diferents estils de comunicació.

PASSIU



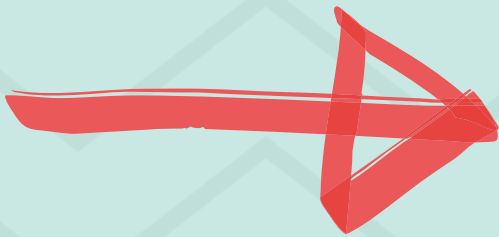
AGRESSIU



ASSERTIU



Què faries tu en cadascuna d'aquestes situacions? ESCRIU-LO I DESPRÉS FES UN DEBAT AMB ELS TEUS COMPANYS.



Recorda ser assertiu/va!

Et prometen un premi per teure bones notes però, després d'esforçar-te molt i aprobar totes les assignatures, els teus pares et diuen que no tenen prou diners i que no et podran donar allò que et van prometre. Què faries tu?

El teu tutor o tutora et diu que trucarà als teus pares perquè últimament has baixat molt les teves notes. Què faries tu?

Les teves amigues han quedat sense dir-te res. Què faries tu?

Tu i els teus companys heu de fer un treball en grup però consideres que els altres no estan realitzant la seva feina i et toca fer-ho tot sol. Què faries tu?

Al pati veus com dos alumnes més petits que tu estan burxant a un altre perquè porta ulleres. Què faries tu?

5 passos

PER SOLUCIONAR PROBLEMES

1

TRANQUILITZA'T

2

IDENTIFICA EL PROBLEMA

3

PENSA EN LES POSSIBLES
SOLUCIONS

4

PIENSA EN LES POSSIBLES
CONSEQÜÈNCIES DE LES
SOLUCIONS QUE HAS PENSAT

5

PREN UNA DECISSIÓ

Pinta aquesta MANDALA i relaxa't.

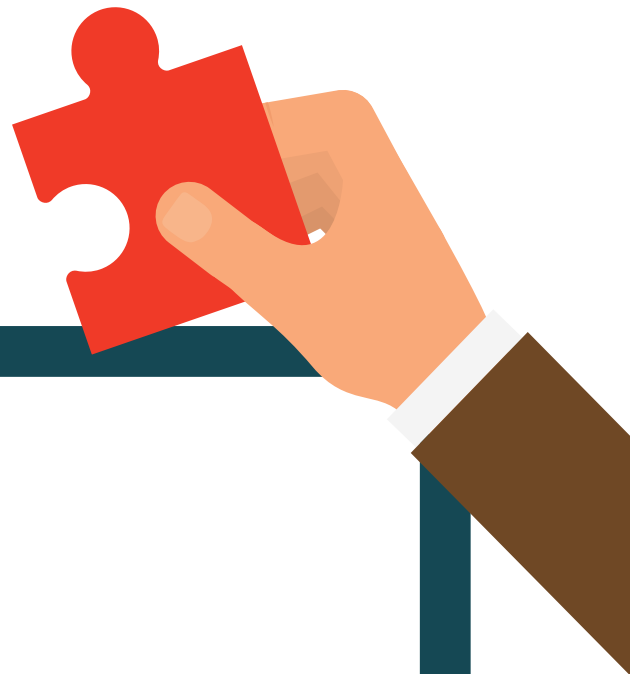




Fes la pregunta adequada per detectar el problema.

Quin és el problema?

Possibles solucions i
conseqüències.



Quina et sembla la millor?





El teu espai de salut i educació

ESPAI PSICOFAMILIAR
RAVAL SANT PERE, 43 REUS (TARRAGONA)
INFO@ESPACIOPSIKOFAMILIAR.ES

PSICOLOGIA · NEUROPSICOLOGIA · PSICOMOTRICITAT · LOGOPÈDIA