

# Parells per a la Convivència i el Benestar

GUIA PER A LA CREACIÓ DELS PROGRAMES D'AJUDA ENTRE IGUALS:  
SERVEIS DE MEDIACIÓ I CIBERMENTORIA



G CONSELLERIA  
O EDUCACIÓ  
I I UNIVERSITATS  
B DIRECCIÓ GENERAL  
PRIMERA INFÀNCIA I  
ATENCIÓ DIVERSITAT

CONVIVÈXIT  Institut per a  
la Convivència  
i l'Èxit Escolar

A tots els cors i ànimes lliures  
compromeses amb l'educació i la pau

## PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I EL BENESTAR

La societat és més complexa i canviant que mai. La nova realitat, acompanyada de les noves tecnologies: mòbils, tauletes, ordinadors, xarxes socials... ha arribat per quedar-se i avança a un ritme vertiginós.

L'escola és un reflex del món, i per tant, els docents del segle XXI hem de treballar amb l'objectiu comú de construir una societat més justa i bona. No hem d'afegir més feines i més responsabilitats, hem de vetllar pels drets dels nostres infants i joves, contribuir a la societat i al bé comú.

El fet de convida diàriament en una aula, en un centre, ofereix oportunitats per a aprendre sobre el respecte, l'empatia, la inclusió, la comunicació, el pensament crític i la resolució de conflictes.

Com a docents hem de concentrar les nostres energies en construir entorns protectors i saludables, on sigui present el respecte, la igualtat, l'amabilitat, el somriure, el bon tracte i la pau, i que les nostres accions reflecteixin les nostres paraules. A més, si el professorat estableix vincles afectius amb l'alumnat, efectuarà un modelatge que li permetrà acompanyar als infants i joves en el seu dia a dia, en els seus dubtes, els seus problemes, conflictes i riscos de l'ús de la tecnologia.

L'ajuda entre iguals, els equips de convivència que organitzau amb el vostre alumnat, seran d'un gran valor. La participació i col·laboració activa en la resolució de conflictes al centre, serà un creixement i una oportunitat d'aprenentatge personal per a l'alumnat, a més, contribuirà a la prevenció, detecció i intervenció en situacions conflictives de naturalesa interpersonal, que revertirà en el benestar de les persones implicades i en la millora del clima escolar.

Amb aquesta finalitat, em complau presentar «Parells per a la convivència i el benestar», i us proposo que l'utilitzeu com si fos una guia de viatge i esperem que realment us guiï, és a dir, que us mostri l'itinerari per engegar els programes d'ajuda entre iguals, el servei de mediació i la cibermentoria, d'una manera senzilla i motivadora. És interessant que després de consultar la guia, faceu el vostre propi viatge i reflexioneu d'on partiu, què necessiteu, com i amb qui fareu el viatge. Us animo a preparar les motxilles i a iniciar el camí. Bon viatge!!

**Neus Riera Estarellas**  
Directora General de Primera Infància i  
Atenció a la Diversitat

## PRESENTACIÓ

Una de les primeres preguntes que ens hauríem de fer com a docents és: «Què necessita actualment la infància i l'adolescència?» I, a continuació, fer una llista sobre «Com podem respondre a les necessitats». En aquesta línia, les directrius de la normativa europea, estatal i autonòmica i, en concret, la Resolució del conseller d'Educació i Formació Professional de dia 24 de maig de 2023, assenyalen que és una necessitat imperiosa la protecció de la infància i de l'adolescència i recomanen la implementació de la figura coordinadora per al benestar i la protecció de l'alumnat a tots els centres educatius, amb la finalitat de donar resposta i garantir els drets fonamentals de la infància i l'adolescència.

Pensem que el nou marc és una oportunitat per a la reflexió i el creixement de cada centre. Per aprofitar els punts forts, mantenir allò que funciona i repensar i definir com s'ha de treballar la convivència i el benestar a partir d'ara. Cal recordar que aquest objectiu és responsabilitat de tots i totes: professorat, alumnat i famílies. La persona coordinadora per al benestar i la protecció de l'alumnat s'encarregarà, juntament amb l'equip directiu i l'equip docent, de les accions encaminades a construir un entorn segur i saludable que garanteixi la protecció de la infància i l'adolescència.

De cada vegada més, i segons els principis rectors de la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació, modificada per la Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre, la tasca docent no és una simple transmissió de coneixements. La formació integral, ensenyar i aprendre a viure i a convida, ha d'estar inclosa en el dia a dia del centre i ha d'impregnar el seu clima. No és una tasca afegida, és una manera de ser i de fer, centrada en les persones, que genera i generarà molta satisfacció. De fet, les lleis no canvien les escoles, són les polítiques educatives de cada centre, les persones i la feina que es fa a les aules les que sí poden transformar la realitat.

Els conflictes són presents a la nostra societat i en els centres educatius, com a reflex del món, també hi són presents. La GUIA que teniu a les mans pretén donar un enfocament positiu al conflicte i mostrar com es poden treballar els conflictes en els centres educatius perquè siguin una font d'aprenentatge, de creixement personal i de construcció social.

PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I EL BENESTAR és una eina efectiva per construir centres inclusius, promotors de la convivència positiva, en els quals la reflexió, el respecte a la igualtat i la diversitat i la participació democràtica siguin una constant. És un material que ajudarà els centres educatius a engegar els projectes de mediació escolar i de cibermentoria d'una manera planificada, estructurada i àgil amb la participació de l'alumnat. Els infants i els joves només podran començar a responsabilitzar-se de la seva conducta i del benestar dels altres quan els adults comencem a compartir la responsabilitat amb ells.

Cal destacar que la Mediació Escolar és present als centres educatius de les Illes Balears des del curs escolar 2010 i la cibermentoria des del 2017. La mediació va ser introduïda per l'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar, i la cibermentoria per IBJove, adscrit a la Conselleria d'Afers Socials. Aquesta GUIA és un recull de les experiències del viatge que molts de centres varen iniciar aquests anys i que, amb els seus alts i baixos, és present a un 25'7 % de centres educatius (106), segons la Memòria de l'Institut per a

la Convivència i l'Èxit Escolar del curs 2021-2022. Hem iniciat un camí i confiam que aquest material sigui útil per mantenir o per construir projectes de mediació i/o cibermentoria en els centres educatius.

Per concloure, és important ressaltar que PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I EL BENESTAR és el fruit de l'esforç col·lectiu de moltes persones que durant anys han compartit la seva feina de manera desinteressada i han fet grans aportacions en aquest camp i en el de les pràctiques restauratives. Per a mi, ha estat un plaer i un procés apassionant participar en l'edició i la recopilació de materials, alguns compartits per desenes de persones amb qui he tengut la sort de coincidir i de treballar.

Finalment, vos convidam a endinsar-vos, gaudir i utilitzar aquesta GUIA per fer realitat la prevenció en el centre en què treballau: la prevenció i la resolució pacífica de conflictes amb la participació de l'alumnat i també d'altres membres de la comunitat educativa. Necessitam prendre algunes decisions quant a la convivència i el benestar i donar l'oportunitat de construir nous entorns d'aprenentatges plegats. Que aquestes pàgines serveixin per iniciar un viatge emocionant i il·lusionat, ple de grans vivències i aprenentatges!

**Aina Amengual Rigo**  
Directora de l'Institut  
per a la Convivència i l'Èxit Escolar

## ÍNDEX

1. Introducció .....	PÀG. 1
2. L'educació de parells per a la convivència i el benestar .....	PÀG. 1
3. Metodologia de parells .....	PÀG. 3
4. Etapes per organitzar un servei de mediació entre iguals o cibermentoria .....	PÀG. 5
5. Parells per a l'educació primària .....	PÀG. 9
5.1 Persones mediadores .....	PÀG. 11
5.2 Persones cibermentores .....	PÀG. 32
6. Seguiment .....	PÀG. 43
7. Avaluació .....	PÀG. 43
8. Bibliografia i webgrafia .....	PÀG. 44
9. Annexos .....	PÀG. 46
Annex 1: Disseny del servei de mediació .....	PÀG. 46
Annex 2: Fitxa per seleccionar l'alumne mediador o l'alumna mediadora .....	PÀG. 47
Annex 3: Carta informativa i de consentiment sobre el projecte de mediació i cibermentoria ...	PÀG. 48
Annex 4: A. Full de demanda d'intervenció de l'alumnat i família .....	PÀG. 50
B. Full de demanda d'intervenció del professorat del centre .....	PÀG. 51
Annex 5: Estils de comportament davant del conflicte .....	PÀG. 53
Annex 6: Guió per fer una mediació .....	PÀG. 54
Annex 7: Fitxa d'observació d'una mediació .....	PÀG. 55
Annex 8: Acord de mediació .....	PÀG. 58
Annex 9: Fitxa d'observació de l'escolta activa .....	PÀG. 60
Annex 10: Propostes per treballar la comunicació assertiva .....	PÀG. 61
Annex 11: Compromís .....	PÀG. 62
Annex 12: Models de diplomes .....	PÀG. 63
Annex 13: Guió del taller d'Internet segura .....	PÀG. 65
Annex 14: Guió del taller de ciberassetjament .....	PÀG. 66
Annex 15: Pòster i Cartes amb emocions .....	PÀG. 68
Annex 16: Pòster i Cartes amb necessitats .....	PÀG. 69

## 1. INTRODUCCIÓ

«De conviure, se n'aprèn»

Vivim en una era en què l'individualisme i la globalitat conviuen, estem més acompanyats que mai, però la sensació de soledat és cada vegada més forta. Els valors socials tan necessaris per a l'harmonia i la felicitat són cada vegada més ignorats.

La convivència comença amb la vida dels éssers humans, però el conflicte també neix amb nosaltres, per això parlo de convivència positiva i benestar, que significa la capacitat de resoldre els problemes de manera satisfactòria. El conflicte és natural i també és una oportunitat de desenvolupament personal i de reflexió, sempre que s'enfronti i se solucioni.

Des de l'antiguitat molts d'autors han definit aquestes condicions, però ens agrada esmentar Howard Gardner (1983) amb la seva teoria de les intel·ligències múltiples amb la qual planteja la importància de la intel·ligència interpersonal i intrapersonal; és a dir, la capacitat per relacionar-nos positivament amb els altres; així com a font de tot, de conèixer-nos i, consegüentment, de saber que totes les capacitats es poden tre

ballar, es poden desenvolupar i, en definitiva, es poden aprendre; per tant, es poden fomentar i educar.

A conviure se n'aprèn per tot arreu, a la família, al barri, amb els amics i també a l'escola; però no tots els aprenentatges són positius, i encara menys en una societat dual i canviant en què els punts de referència són pocs o, de vegades, són nuls. Per això sabem que l'escola és un lloc privilegiat més on es poden potenciar aquestes capacitats i coneixements i així reconèixer el valor social de l'educació.

Es pot dir, a més, que Internet és l'espai de relació per excel·lència avui en dia i, per tant, el nostre temps vital es divideix entre espais digitals i espais presencials, que vol dir que la convivència s'ha d'aprendre a través d'ambdues realitats.

El programa «Parells per a la convivència» està basat en la mediació i la formació de les relacions en els dos àmbits i promou l'aprenentatge mitjançant l'acció i la pràctica; a més, ofereix la possibilitat de participació a molts d'alumnes i millora sensiblement l'ambient als centres educatius.

---

## 2. L'EDUCACIÓ DE PARELLS O ENTRE IGUALS PER A LA CONVIVÈNCIA

Internet ha canviat les dinàmiques d'aprenentatge. En el context actual, els processos d'ensenyament-aprenentatge han posat el docent com a guia del procés i la persona usuària com a protagonista del seu aprenentatge. Des d'aquesta perspectiva, és molt important que l'alumnat aprengui a aprendre, sigui autònom i hi participi,

és a dir, estigui atent al seu metaaprenentatge.

Abans que existís Internet, Bandura, amb la teoria de l'aprenentatge social, i després Siemens i Downes, amb la teoria del connectivisme<sup>(1)</sup>, fan referència al contacte i les relacions com a fonts principals d'aprenentatge.

---

(1) «El connectivisme és la integració dels principis explorats per les teories del caos, xarxes neuronals, complexitat i acte-organització. L'aprenentatge és un procés que ocorre dins d'una àmplia gamma d'ambients que no estan necessàriament sota el control de l'individu. És per això que el coneixement (entès com a coneixement aplicable) pot residir fora de l'ésser humà, per exemple dins d'una organització o una base de dades, i s'enfoca en la connexió especialitzada en conjunts d'informació que permet augmentar cada vegada més l'estat actual de coneixement.[2]

»Aquesta teoria és conduïda per l'enteniment que les decisions estan basades en la transformació accelerada dels basaments. Contínuament s'adquireixen noves dades, és adquirida deixant obsoleta l'anterior. L'habilitat per a destriar entre la informació que és important i la trivial és vital, així com la capacitat per reconèixer quan aquesta nova informació altera les decisions preses sobre la base d'informació passada.

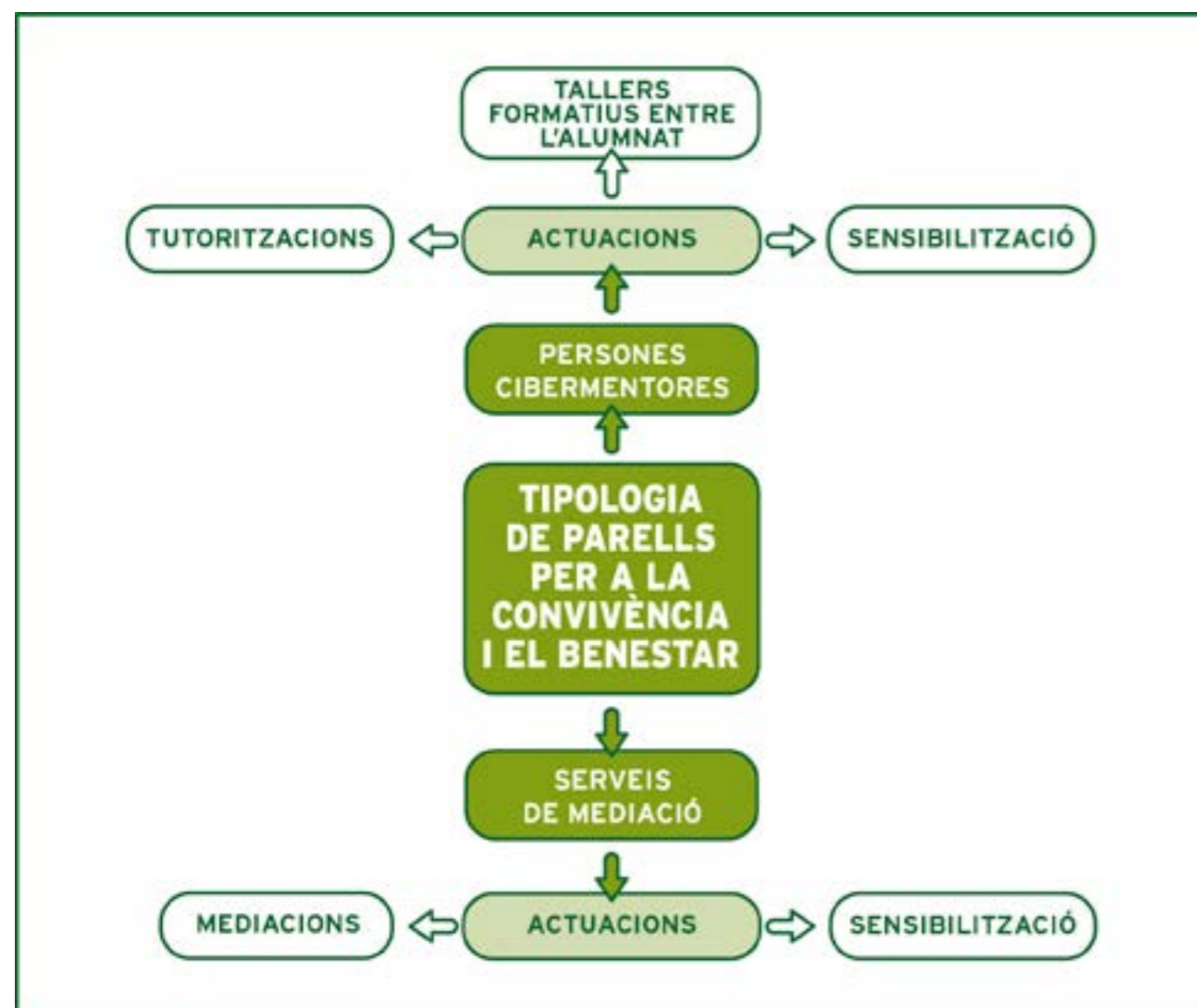
»El punt d'inici del connectivisme és l'individu.[3] El coneixement personal es fa d'una xarxa, que alimenta d'informació organitzacions i institucions, que al seu torn retroalimenten informació en la mateixa xarxa, que finalment acaba proveint nou aprenentatge a l'individu. Aquest cicle de desenvolupament del coneixement permet als aprenents mantenir-se actualitzats en el camp en el qual han format connexions.

»Guarda certa similitud amb la Teoria d'Aprenentatge Social de Bandura, que proposa que les persones aprenen a través del contacte. El lema «una teoria de l'aprenentatge per a l'era digital», que apareix en els documents de Siemens<sup>[4]</sup> indica l'èmfasi que dona a com la tecnologia que afecta com viu la gent, com es comuniquen i com aprenen.» (Viquipèdia)

En aquest sentit, la cooperació és una competència clau del segle XXI, i ens referim a cooperació per a l'acció i cooperació com a motor del desenvolupament i l'aprenentatge. Aprenre els uns dels altres, aprendre fent, aprendre mitjançant l'experiència viscuda i després pensada i avaluada, és un dels camins per a la consecució de la competència esmentada.

És per totes aquestes raons que la tutoria entre iguals o de parells proporciona unes possibilitats molt interessants per assolir l'objectiu de generar i expandir coneixement sobre la resolució de conflictes, la convivència positiva i la vida digital saludable; en definitiva, d'augmentar el benestar de tots els membres de la comunitat educativa.

Fins ara no hi ha cap assignatura en el sistema educatiu formal que promogui l'aprenentatge que requereix aquest objectiu; per això, CONVIVÈXIT escull el programa de mediació per desenvolupar tutories entre iguals i col·labora amb la implantació del programa de persones cibermentores, ja que tots dos són sinèrgics i no són excloents, sinó cooperants i augmenten el nombre de participants gràcies a aquest tipus d'aprenentatge. Junts representen l'aprenentatge de la convivència, tant al món presencial com al món digital. Ambdós programes constitueixen una forma moderna i adient per als temes esmentats i, en definitiva, una autèntica situació d'aprenentatge. Així sorgeix la GUIA DE PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I BENESTAR que pretén ser una eina més per als mestres, professors, orientadors i comissions de convivència i benestar dels centres educatius de les Illes Balears.



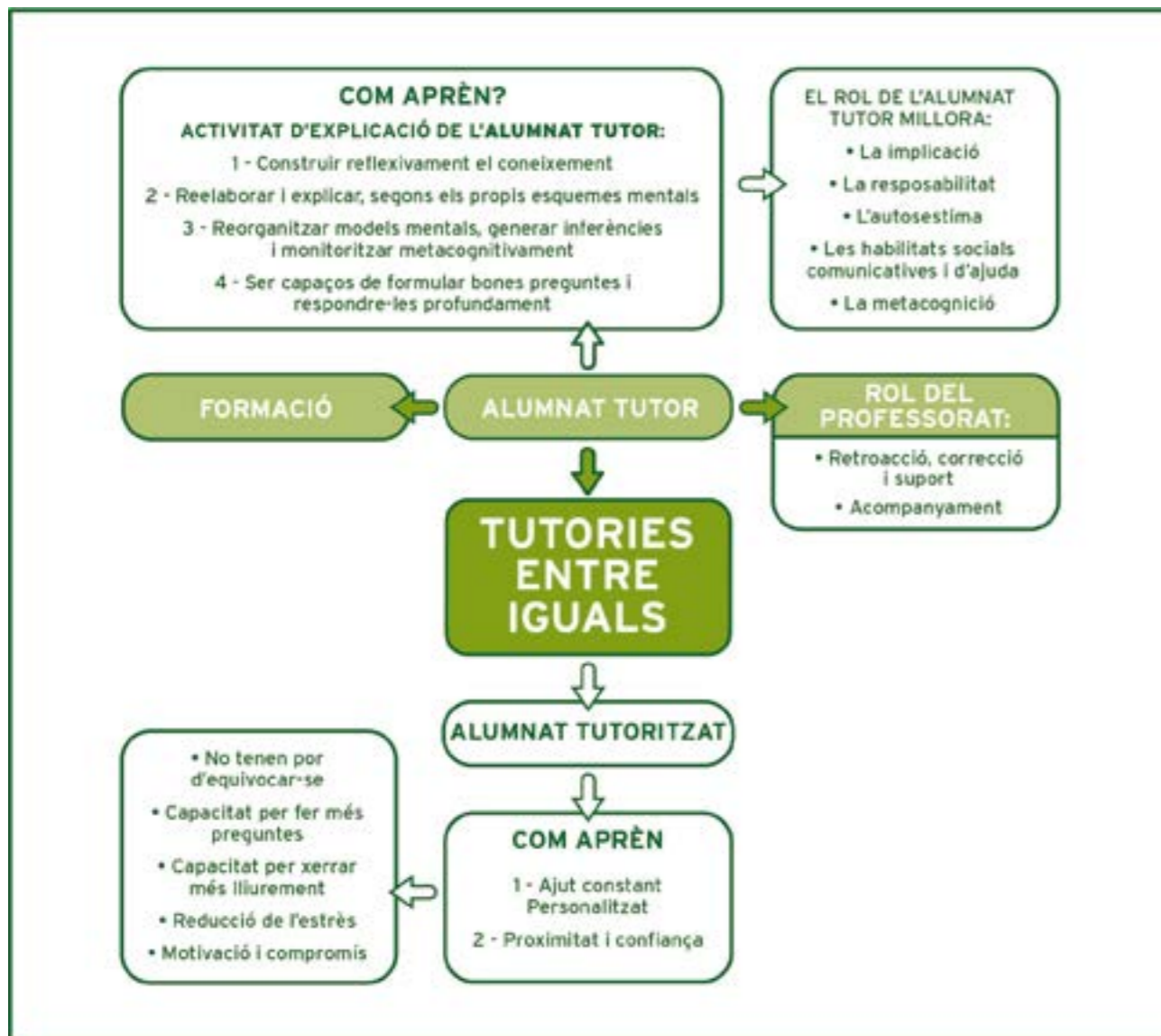
### 3. METODOLOGIA

La metodologia per a aquest projecte és l'educació i la tutoria entre iguals, que compleix els objectius d'aprenentatge de totes les persones que hi participen: tutors i tutores, alumnat tutoritzat, professorat, personal d'administració i serveis (PAS) i famílies, a més de multiplicar l'acció docent en moments de manca de professorat competent en la matèria.

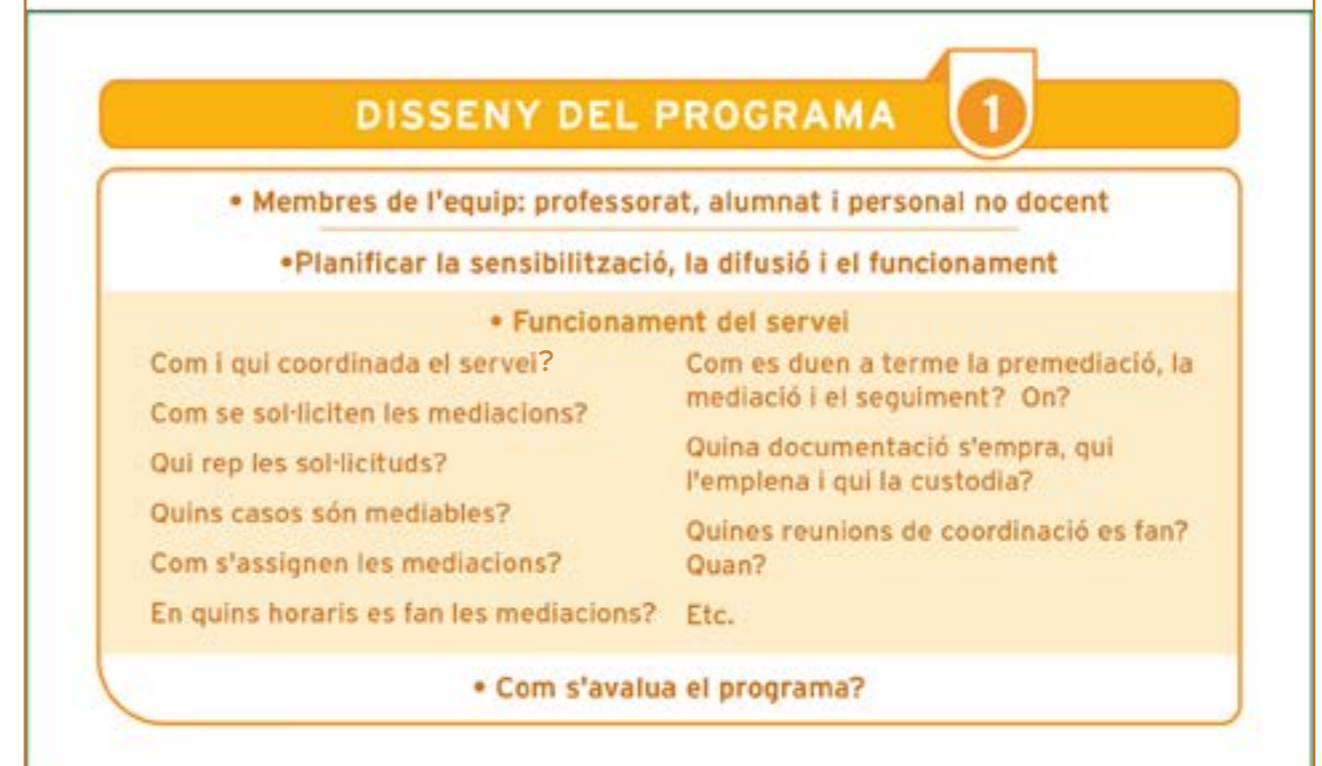
Topping (2000) descriu la tutoria entre iguals com la vinculació entre persones que pertanyen a situacions socials similars, que no són professionals de l'educació i que ajuden a aprendre alhora que també aprenen.

«La tutoria entre iguals, com a mètode cooperatiu per les seves característiques i fonaments, aprofita pedagògicament la possibilitat que els i les estudiants siguin mediadors de l'aprenentatge a l'utilitzar les diferències entre ells i elles, incloses les diferències de nivell, com a motor per generar aprenentatge» (Duran, 2009 ).

«La tutoria entre iguals es preocupa per l'aprenentatge de totes les participants, tant del tutoritzat com del tutor. I no només això, sinó que, a més, és descrita com una de les pràctiques instructives més efectives per aconseguir una educació de qualitat» (Ainscow, 1991; Echeita, 2006; Stainback i Stainback, 2001), i és recomanada també per la Unesco (Topping, 2000).



#### 4. ETAPES PER ORGANITZAR UN SERVEI DE MEDIACIÓ ENTRE IGUALS O CIBERMENTORIA



## SENSIBILITZACIÓ 2<sup>(A)</sup>

PROFESSORAT / ALUMNAT

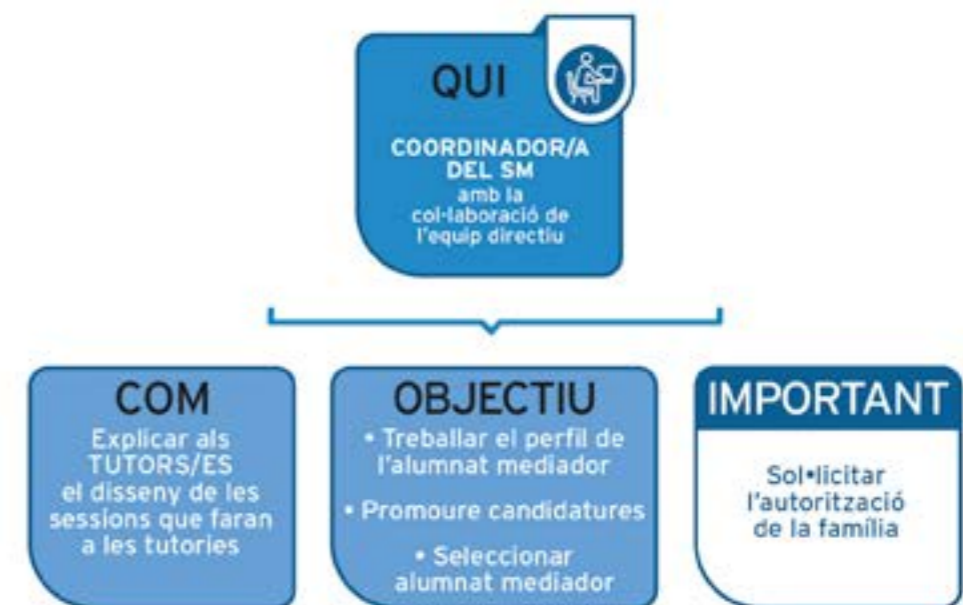


## SENSIBILITZACIÓ 2<sup>(B)</sup>

FAMÍLIES / PAS



## SELECCIÓ D'ALUMNAT MEDIADOR 3



## FORMACIÓ 4



## DIFUSIÓ DEL SM

5

### AGENTS IMPLICATS

- Alumnat mediador als grups (Alumnat)
- Professorat mediador a la CCP o claustre (Professorat)
- El centre a les famílies (cartells, díptics, vídeos, presentacions, QR, etc.)

### CONTINGUTS DE LA DIFUSIÓ

- Què és la mediació. Beneficis
  - Membres de l'equip
  - Funcionament del servei
    - Com i qui coordina el servei?
    - Com se sol·liciten les mediacions?
    - Quins casos són mediables?
    - En quins horaris es fan les mediacions?
    - Com es duu a terme la premediació, la mediació i el seguiment?

## FUNCIONAMENT DEL SM

6

### • MEDIACIONS

Llibre de registre

•Premediació  
Full de demanda

•Mediació  
Full de mediació i de l'acord  
Fitxa d'observació de la mediació

•Revisió  
Full de revisió del cas

### • MEMÒRIA DEL PROGRAMA

## 5. PARELLS A EDUCACIÓ PRIMÀRIA

L'aprenentatge de la convivència està molt relacionat amb l'educació socioemocional i ha de començar tot d'una en un espai social com la família o l'escola. Es pot treballar amb activitats, jocs, dinàmiques, contes i tot tipus de materials creatius i a partir del tercer cicle de l'educació primària es pot començar tant amb la mediació entre iguals com amb les cibermentories. Cal remarcar que, segons les necessitats i la maduresa dels grups, es pot iniciar l'experiència a 4t d'educació primària.

### Recursos materials per a la convivència a l'educació primària:

- Bústia per sol·licitar la mediació i/o la cibermentoria. És interessant disposar de diverses bústies físiques i/o virtuals per fer el servei visible; al costat de les bústies físiques hi ha d'haver fulls per a la sol·licitud de mediació i/o cibermentoria (vegeu Annex 4: Full de demanda d'intervenció de l'alumnat i famílies).

- Sala per fer la mediació i/o la cibermentoria (lloc privat amb cadires).

- Banc del suport (lloc on les persones que se senten tristes, preocupades o ignorades poden seure i l'alumnat mediador o les persones cibermentores poden trobar-se amb elles per conversar).

- Aula per a la formació (pissarra digital, Internet, vídeos, cadires, objecte per donar la paraula als cercles, etc.).

- Identificadors (peça de roba, xapes, etc.).

- Pòsters amb missatges.

### Recursos humans:

- Persona coordinadora del programa.

- Persones de la comissió de convivència i benestar (persona orientadora, PTSC, persona coordinadora de benestar i protecció).

- Professorat format per dur endavant processos de mediació i/o cibermentoria.

- Alumnat mediador i/o alumnat cibermentor.

### Quants d'alumnes poden integrar l'equip de mediació i l'equip de cibermentoria?

El nombre de persones mediadores i de persones cibermentores al centre és important, tant per a la formació com per a la implantació. S'ha de tenir en compte que la formació es fa amb dinàmiques d'aprenentatge, exercicis pràctics i simulacions, el nombre ha de ser de 10 participants com a mínim i de 30 com a màxim; és important que els participants constitueixin un grup cohesionat i identificat. Tant per assistir a les mediacions o a les cibermentories com per fer tasques de difusió del programa i/o de sensibilització, és convenient també que l'alumnat treballi en parelles, que poden ser aleatòries, parelles d'alumnes amb més experiència i de novells o simplement escollides per ells o elles, segons les seves afinitats.

### Metodologia de les formacions

Per aquest tipus de formació es recomana que sempre s'usi la disposició dels cercles de diàleg:

### Què són els cercles de diàleg?

Els cercles de diàleg són una conversa en grup en la qual:

- Hi ha una persona que facilita i formula les preguntes o proposa temes sobre els quals es parlarà.

- Hi ha un objecte, pot ser un pilota petita, que s'ha de tenir per parlar: qui té l'objecte, parla i les altres persones l'escolten amb respecte.

- L'objecte es passa en el cercle de forma consecutiva o no, segons l'activitat.

### Per a què ens serveixen els cercles?

- Reuneixen el grup i ajuden a tractar temes conjuntament.

- Ajuden a cohesionar el grup, a que els alumnes es coneguin més bé i a fer feina junts.

- Creen entorns segurs que fomenten l'autoconfiança i el sentiment de pertinença.

- Faciliten la participació de tots l'alumnat, no només del que ho fa habitualment.

- Afavoreixen la implicació i l'empoderament de l'alumnat, pel fet que se senten escoltats i que el grup té en compte les seves idees.

**Activitats de sensibilització que pot organitzar l'alumnat mediador i cibermentor:**

- Celebració del Dia de la Pau (31 de gener). Es pot llegir un manifest i organitzar alguna activitat en el centre.

- Celebració del Dia d'Internet Segura (la segona setmana de febrer). Les persones cibermentores organitzen activitats visibles a l'escola per sensibilitzar els seus companys sobre la vida digital segura.

- Difusió i sensibilització a les famílies. Donar a conèixer, a les reunions de principi de curs, la feina de les persones mediadores i de les cibermentores. Explicitar com es pot demanar ajuda.

- Trobades amb alumnat mediador o cibermentor de les escoles de primària properes.

- Tallers per a les famílies. Les persones mediadores i les cibermentores fan els tallers per les famílies.

- Realització de pòsters i materials que es poden penjar a la classe o als espais comuns de l'escola.

## 5.1 PERSONES MEDIADORES

# PERSONES MEDIADORES



## Descripció

«La mediació entre iguals pretén que l'alumnat mediador s'impliqui i ajudi a la resolució dels conflictes entre alumnes. La implicació de l'alumnat en els conflictes latents als seus centres escolars fa que disminueixin els conflictes en el centre i coresponsabilitza tothom en el manteniment d'un clima positiu de treball i de relació.» A. Marzo, A. Domenech (2018)

La mediació té les característiques següents:

- És voluntària.
- És confidencial.
- Els acords i les decisions les prenen lliurement i responsablement les persones en conflicte.

## Objectius específics

- Formar per a la convivència.
- Prevenir situacions de conflicte.
- Intervenir quan es produeixen conflictes.
- Reparar i reconciliar les persones en conflicte.
- Crear una xarxa d'alumnat promotor de la convivència –mediador i cibermentor– mitjançant una trobada anual per reconèixer les seves accions i per aprofundir en la seva formació i consolidar-la.

## Selecció

Els centres poden seleccionar els participants entre alumnat de 5è i 6è d'EP i, excepcionalment, de 4t, tenint en compte les habilitats de lideratge i els comportaments ètics. S'ha de tenir en compte que es tracta d'un **treball voluntari**. L'alumnat delegat de curs pot ser alumnat mediador però no és imprescindible que coincideixin ambdues. Es proposa un model de fitxa per fer la selecció de l'alumnat mediador, una vegada s'han realitzat activitats prèvies per donar a conèixer què és la mediació, els beneficis que pot aportar a les persones i al centre, també s'ha d'explicar què fa l'alumnat mediador i quin perfil ha de tenir. A l'**Annex 2**, hi ha una fitxa d'utilitat per fer la selecció; en la fitxa, l'alumnat després de l'explicació del que és el servei de mediació i les funcions de l'alumnat mediador, indiquen si ho volen ser i expliquen les seves motivacions, també proposen tres persones del seu grup perquè també ho siguin. Les persones voluntàries que han estat més citades podran ser mediadores, si volen ser-ho. Quan s'ha seleccionat l'alumnat, la direcció del centre ha de trametre una carta a les famílies perquè donin el vistiplau (a l'**Annex 3** hi ha un model de carta).

## Formació

La formació per ser mediadora es basa en, com a mínim, tres sessions d'una hora i mitja cada una, aproximadament (segons la quantitat de participants i la celeritat del grup).

## PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I CURRÍCULUM

CONTINGUT	OBJECTIU ESPECÍFIC	COMPETÈNCIA
Principis de l'educació entre iguals	Ser conscient de la importància de la participació de l'alumnat en la motivació per a l'aprenentatge	Capacitat d'aprenentatge i de responsabilitat; prendre consciència del propi procés d'aprenentatge
Funcionament dels cercles de diàleg	Ser conscient de la importància del cercle de diàleg perquè tothom hi participi i pels beneficis en el desenvolupament personal i grupal	Capacitat per participar en un cercle de diàleg, respectar les opinions de les altres persones i respectar el torn de paraula
Concepte de conflicte	Ser conscient que el conflicte és natural, és una font d'aprenentatge i enriquiment personal i és important resoldre'l positivament	Capacitat per percebre els conflictes i les formes de resolució com a oportunitats
Estils de comportament davant el conflicte	Ser conscient que les persones tenen estils de comportament diferents davant els conflictes	Capacitat per comprometre's en la resolució dels conflictes mitjançant la modificació de l'estil de comportament
Conceptes de privacitat i de confidencialitat	Comprendre el concepte de privacitat i la importància de la confidencialitat per completar un procés de mediació amb èxit	Capacitat per respectar la privacitat d'un procés de mediació
Mediació	Comprendre el concepte de mediació i les passes per dur-lo a terme	Saber gestionar i observar un procés de mediació
Escolta activa	Comprendre la importància de l'escolta activa perquè hi hagi una bona comunicació	Saber escoltar activament per entendre i resumir un conflicte
Empatia	Comprendre el concepte d'empatia i la importància que té en un procés de mediació	Saber empatitzar per no jutjar les accions dels altres
Assertivitat	Comprendre el concepte d'assertivitat en d'un procés de mediació	Saber respondre assertivament per no ofendre i, al mateix temps, respectar tant els drets propis com els de les altres persones

## PARELLS PER A LA CONVIVÈNCIA I CURRÍCULUM

CONTINGUT	OBJECTIU ESPECÍFIC	COMPETÈNCIA
Emocions	Comprendre el funcionament de les emocions i la importància que tenen en el benestar	Saber gestionar les emocions adequadament
Necessitats	Comprendre que hi ha unes necessitats bàsiques i que tota acció o conducta sempre està encaminada a satisfer les necessitats	Saber que, per resoldre problemes, cal identificar primer les necessitats no cobertes i després les estratègies per satisfer-les
Avaluació educativa	Comprendre la importància d'avaluar les accions	Capacitat d'avaluar accions de maneres diferents

### 1a Sessió formativa de mediadors

#### Continguts

- Presentació dels participants i dels membres de l'equip de mediació.
- El conflicte: concepte i tipus.
- Què és la mediació?
- Simulació d'una mediació.

#### Objectius d'aprenentatge

- Aprendre a treballar en els cercles de diàleg.
- Valorar la importància de la cohesió del grup.
- Comprendre la necessitat de la privacitat i de la confidencialitat en un procés de mediació.
- Ser capaços de tenir comportaments ètics adequats.

- Entendre el concepte de conflicte.
- Comprendre i ser conscient de la importància d'acollir les persones en conflicte en espais respectuosos i amables.
- Comprendre i ser conscient de la importància de solucionar els conflictes de manera positiva.
- Comprendre la importància de no jutjar per facilitar els processos de mediació.

#### Punts clau en la formació

Augmentar la consciència sobre la importància de solucionar els conflictes de manera positiva

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
Es comença un cercle de diàleg explicant com funciona. En el cercle hi són tots, inclosa la persona que el dinamitza (formadora) la qual també hi participa.	Grup gran	Cadires disposades en forma de cercle. Objecte per donar la paraula per dinamitzar el cercle	
PRESENTACIÓ Es diu el nom i un desig per aquest any («Què m'agradaria que passi enguany?», per exemple)	Grup gran	Objecte que dona la paraula	7 minuts
SER MEDIADORA En el cercle de diàleg, tots diuen per què volen ser mediadors o mediadores.	Grup gran	Objecte que dona la paraula	5 minuts
La persona formadora explica breument què és ser mediadora i quines son les seves tasques	Grup gran  Què fan les persones mediadores?	Quadernet de formació de Convivèxit: Som mediador/a	3 minuts

- Acullen les persones en conflicte.
- Escolten activament i centren el procés en la transformació del conflicte.
- Promouen la comprensió mútua.
- No jutgen.
- No sancionen.
- No aconsellen.
- No donen solucions.

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Cada un dels participants diu una paraula que defineix què és ser mediatore. S'ha d'intentar no repetir les paraules.</p> <p>La persona formadora escriu les paraules a la pissarra i després s'intenta unir-les totes en una definició conjunta d'allò que és ser mediatore.</p> <p>El formador escull aleatòriament dues persones per fer les definicions amb totes les paraules que s'han dit.</p> <p>Ara es té la definició de mediatore/a del centre amb les activitats i les funcions que desenvolupa.</p>	<p>Grup gran</p> <p><b>PERSONES MEDIADORES</b> És l'alumnat voluntari del centre que facilita el diàleg entre alumnes que tenen un conflicte.</p> <p>És neutral i imparcial i s'encarrega d'ajudar les parts implicades en un conflicte a resoldre'l de la millor manera possible per a ambdues parts.</p> <p>Les persones mediadores també s'encarreguen de difondre el servei als altres grups del centre i a les famílies, així com d'organitzar activitats el 30 de gener, Dia de la Pau.</p>	<p>Objecte que dona la paraula</p> <p>Pissarra i guix o retolador</p>	5 minuts
<p><b>EL CONFLICTE</b> Reflexionar sobre «Què és un conflicte?»</p> <p>Per parelles: els alumnes contesten sobre allò que consideren que és un conflicte i intenten construir una definició.</p> <p>Posada en comú. Quan acaben, el professor fa una explicació breu sobre el conflicte i, a més, es projecta el gràfic de l'Annex 5 per explicar els diferents estils de comportament davant el conflicte.</p> <p>Posar exemples.</p>	<p>Grup gran</p> <p><b>QUÈ ÉS UN CONFLICTE?</b> Els conflictes són inherents a les persones i es produeixen en tots els centres educatius.</p> <p>Un conflicte es genera quan persones o grups relacionats entre si perceben que els seus interessos són incompatibles. Són fenòmens naturals que formen part de la vida. No hi ha conflictes ni positius ni negatius, tot depèn de la manera d'afrontar-los. Les respostes no violentes són les més valuoses, es basen en el diàleg i en accions encaminades a lluitar contra el conflicte i no contra la persona.</p>	<p>Objecte que dona la paraula</p> <p>Annex 5: Estils de comportament davant el conflicte</p>	5 minuts

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
	<p>Les persones tenen diferents estils d'afrontar els conflictes. No hi ha un estil que sigui el bo i que sempre s'hagi d'aplicar, tot depèn de les situacions i de les persones.</p>		
<p>Veure el vídeo: Com resoldre els conflictes pacíficament (4.59').</p>	<p>En grup</p>	<p>Com resoldre els conflictes de manera pacífica <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-JTP6VI30a50&amp;ab_channel=ErikaArista">https://www.youtube.com/watch?v=-JTP6VI30a50&amp;ab_channel=ErikaArista</a></p>	5 minuts
<p>Què ha passat al vídeo? Com resolen el conflicte? Quines són les quatre passes que recomana? Entre tots i totes intentem entendre el vídeo.</p>	<p>El vídeo tracta sobre que a l'escola es poden trobar diferents tipus de conflictes, és normal i poden generar sentiments negatius.</p> <p>Allò més important és aprendre a resoldre'ls de manera pacífica i dialogada.</p> <p>Les quatre passes que es recomanen per resoldre el conflicte: 1. Respirar, calmar-se 2. Parlar amb respecte i expressar com se sent la persona i allò que la molesta. 3. Escoltar amb molta atenció les altres persones i imaginar com se senten. 4. Proposar solucions i triar aquella que més convé a totes les parts implicades.</p>	<p>Objecte que dona la paraula</p>	5 minuts

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p><b>CONFLICTES NOSTRES</b> En grups de quatre, identificar i fer una llista dels conflictes més habituals a les aules i al centre: pati, passadís, etc., sense dir noms.</p> <p>Posada en comú.</p> <p>La formadora pot anotar la llista a la pissarra i, fins i tot, fer una classificació per espais.</p> <p>Després es pot comentar la manera d'abordar i resoldre el conflicte i quan és adequada la mediació.</p>	<p>Grups de quatre persones</p> <p>Grup gran</p> <p>Quan no és adequat fer la mediació?</p> <p>No tots els conflictes es poden portar a mediació. No es pot plantejar la resolució d'un conflicte a través de la mediació en els casos següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quan cal denunciar allò que succeeix.</li> <li>• Quan hi ha violació dels drets humans.</li> <li>• Quan no hi ha voluntat d'una de les parts.</li> <li>• Quan alguna de les parts està molt nerviosa i alterada.</li> <li>• Quan s'ha violat la llei.</li> <li>• Quan hi ha massa desequilibri de poder (primer cal anivellar).</li> </ul>	<p>Paper i llapis</p> <p>Objecte que dona la paraula</p> <p>Pissarra i guix o retolador</p>	10 minuts
<p><b>LA MEDIACIÓ</b> Què penseu que és la mediació? Tothom diu una paraula que per a ells i elles significa la mediació.</p> <p>La persona formadora fa una exposició breu del significat de la mediació, quines són les característiques que té i les passes del procés al centre.</p>	<p>La mediació és un sistema de resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la cooperació.</p> <p>Les persones enfrontades es reuneixen en presència del mediador o mediadora i, mitjançant el diàleg, busquen conjuntament sortides al problema.</p>	Objecte que dona la paraula	5 minuts

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Es veu el vídeo del Colegio Central sobre el servei de mediació que tenen, explicat pels propis alumnes.</p>	Grup gran	Mediació entre iguals ( 7.28') <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k9qR-FWM2KqI&amp;ab_channel=ColegioCentral">https://www.youtube.com/watch?v=k9qR-FWM2KqI&amp;ab_channel=ColegioCentral</a>	7 minuts
<p>Què ha cridat l'atenció d'aquest vídeo?</p>	<p>S'alça la mà per fer comentaris.</p> <p>Respostes possible:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es poden enfrontar els conflictes amb positivitat i no cal enfadar-se sempre.</li> <li>• Que es pot participar per fer que a l'escola s'estigui millor.</li> <li>• Que quan dos companys o companyes estan enfadats tota la classe està més malament.</li> <li>• Que si es vol ser mediador s'ha d'anar molt alerta amb no explicar allò que ha passat a la mediació, etc.</li> </ul>	Objecte que dona la paraula	3 minuts
<p>Quines són les passes per fer una bona mediació?</p> <p>Lliurar el guió de la mediació individualment.</p> <p>Lectura ràpida en grup petit. Cada portaveu de cada grup explica una fase de la mediació al grup gran.</p>	Grups de quatre persones	Objecte que dona la paraula	10 minuts
		Annex 6: Guió de la mediació	

## 1a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p><b>UNA MEDIACIÓ</b> Ara, es fa una prova amb un cas.</p> <p>Per exemple: «Un alumne ha pegat una pilotada a un altre. Aquest diu al professor que ha estat intencionadament i l'altre ho nega.»</p> <p>Per fer la simulació en grup es necessiten quatre voluntàries: dues mediadores i dues persones que tenen un conflicte. S'han de situar quatre cadires en el centre del cercle. La resta del grup observa i farà comentaris posteriorment. S'han de destacar els punts forts i els aspectes que es poden millorar.</p>	<p>En grup.</p> <p>Dues parelles de voluntaris per fer la simulació en el centre del cercle.</p>	<p>Annex 6: Guió de la mediació</p> <p>(Opcional Annex 7: Fitxa per a l'alumnat mediador observador</p> <p>Annex 8: Full de registre de la mediació)</p>	10 minuts
Què has après avui?	Grup gran	Objecte que dona la paraula	10 minuts

### Recursos addicionals

- Què és un conflicte?:  
[https://www.youtube.com/watch?v=tShjD-Fx-gLI&ab\\_channel=MARIOCARRE%C3%93N](https://www.youtube.com/watch?v=tShjD-Fx-gLI&ab_channel=MARIOCARRE%C3%93N)
- Reflexionar sobre el conflicte.  
Dinner for two: <https://youtu.be/-v2TfMcRIFA>;  
Snack attack: [https://youtu.be/38y\\_1EWIE9I](https://youtu.be/38y_1EWIE9I)
- Com gestionar els conflictes a l'escola (Convivència):  
[https://youtu.be/MloQ\\_45\\_7SE](https://youtu.be/MloQ_45_7SE)
- Com resoldre conflictes pacíficament:  
[https://www.youtube.com/watch?v=JTP-6VI30a50&ab\\_channel=ErikaArista](https://www.youtube.com/watch?v=JTP-6VI30a50&ab_channel=ErikaArista)

### 2a Sessió formativa de mediació

#### Continguts:

- La comunicació: escolta activa, empatia i assertivitat.
- Simulació mediacions.

#### Objectius d'aprenentatge

- Comprendre que cada persona té les seves raons, opinions i sentiments i és lliure d'expressar-les.
- Saber escoltar activament.
- Comprendre el concepte d'empatia.

- Mediació entre iguals al pati (educació primària):  
[youtube.com/watch?v=hiiJyfHhD1o](https://www.youtube.com/watch?v=hiiJyfHhD1o)

- Mediació entre iguals, exemple 1 (educació primària):  
[https://www.youtube.com/watch?v=k9qR-FWM2KqI&ab\\_channel=ColegioCentral](https://www.youtube.com/watch?v=k9qR-FWM2KqI&ab_channel=ColegioCentral)

- Cas real de mediació escolar en el I Congrés sobre Mediació d'Alacant 2017:  
[https://www.youtube.com/watch?v=1yF-dE59zK9c&ab\\_channel=InstitutInternacionalProMediaci%C3%B3n](https://www.youtube.com/watch?v=1yF-dE59zK9c&ab_channel=InstitutInternacionalProMediaci%C3%B3n)

- Comprendre la importància de no jutjar per facilitar els processos de mediació.

- Comprendre la importància de la comunicació assertiva per tenir una convivència positiva.

- Comprendre la importància de la privacitat i la confidencialitat en un procés de mediació.

- Ser capaços de tenir comportaments i respostes assertives.

- Ser capaços de fer una representació d'una mediació.

#### Punts clau en la formació

Augmentar la consciència sobre la importància de solucionar els conflictes de manera positiva

## 2a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
Es comença amb el cercle de diàleg; en el cercle hi és tothom assegut, inclosa la persona que el dinamitza (formadora), que també hi participa.	Grup gran	Cadires disposades en forma de cercle.	
Com ens sentim avui?  Tothom diu el seu nom i escull un color per explicar com se sent avui; és a dir, s'ha de triar un color i l'emoció que va associada a aquests color. La primera persona que ho explica és la formadora.	Grup gran	Objecte que dona la paraula	10 minuts
<b>ESCOLTA ACTIVA</b> 1. La persona formadora fa una pràctica d'escolta activa, sense jutjar. Demana que una persona voluntària expliqui una cosa que la preocupa (intensitat 5-7 sobre 10). La persona formadora escolta de forma activa. Quan acaba de parlar la persona preocupada, la que escolta fa un resum, parafraseja i reflecteix les emocions que li ha transmès. En aquest moment, fins i tot li pot posar una mà al damunt l'espatlla. 2. Es convida a fer la pràctica per parelles canviant el rol. És important recordar que la persona que escolta no ha de jutjar, ni criticar, ni aconsellar, ni justificar... només ha d'escoltar i després ha de resumir objectivament el que li han contat i dir una paraula que sigui l'emoció que li genera la situació. En el grup hi ha una persona observadora que emplena la fitxa d'escolta activa i després en comenta els resultats.	1. Grup gran. Explicar què s'ha de fer per escoltar bé: gestos per animar a continuar parlant, postura corporal acollidora, mirar als ulls, expressió de la cara relaxada i agradable, assentir amb el cap, mostrar interès, etc. Per escoltar bé és necessari oblidar-se d'un mateix i posar-se en la pell de l'altra persona. L'escolta té un gran poder terapèutic, tant per la persona que escolta com per la que explica el seu problema o conflicte. 2. Grups de tres 3. Posada en comú	Annex 9: Fitxa sobre observació de l'escolta activa	15 minuts

## 2a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<b>L'EMPATIA</b> Què és l'empatia?  Es donen uns minuts per reflexionar individualment. La persona formadora explica breument què és l'empatia.	L'empatia és la capacitat de comprendre els sentiments i les emocions de l'altra persona, posar-se al seu lloc. Normalment, desperta el sentiment de voler ajudar.	Cap	5 minuts
Es veu el vídeo sobre l'empatia, en què es defineix, es presenten diverses situacions que qualsevol infant pot tenir al seu dia a dia a l'escola i es mostra com practicar l'empatia.	En grup	Què és l'empatia? (4.00'): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UKWKZ-c7WRCw&amp;ab_channel=Smi-leandLearn-Catal%C3%A0">https://www.youtube.com/watch?v=UKWKZ-c7WRCw&amp;ab_channel=Smi-leandLearn-Catal%C3%A0</a>	5 minuts
Posada en comú. En acabar es demana si hi ha alguna cosa per comentar o què els ha cridat l'atenció.	En parelles  Posada en comú  Comunicar-se amb assertivitat consisteix a defensar els propis drets de manera educada i respectuosa, sense perjudicar l'altra persona.	Objecte que dona la paraula	5 minuts
<b>COMUNICACIÓ ASSERTIVA</b> Hi ha tres maneres de relacionar-nos: de forma passiva, de forma agressiva o amb assertivitat. Les dues primeres formes són fàcils d'identificar. Es pregunta: «Què és la comunicació assertiva?»	En parelles  Posada en comú  Comunicar-se amb assertivitat consisteix a defensar els propis drets de manera educada i respectuosa, sense perjudicar l'altra persona.	Objecte que dona la paraula	5 minuts
Visionat del vídeo	Grup gran	Què és la comunicació assertiva? (1 min 41 s): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YT-2doQJv3r-c&amp;ab_channel=Fundaci%C3%B3CatalunyaLaPedrera">https://www.youtube.com/watch?v=YT-2doQJv3r-c&amp;ab_channel=Fundaci%C3%B3CatalunyaLaPedrera</a>	2 minuts

## 2a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Què ha passat al vídeo?</p> <p>S'intenta entendre el contingut del vídeo. Poden parlar les persones voluntàries fent un cercle no consecutiu.</p>	Grup gran	Objecte que dona la paraula	8 minuts
<p>Practicar l'assertivitat</p> <p>La persona formadora posa un exemple i després, per parelles, es conversa amb respostes assertives, primer l'un i després l'altre.</p>	Grup gran Per parelles Grup gran	Annex 10. Comunicació assertiva	15 minuts
<p><b>UNA MEDIACIÓ</b> Es fan grups de cinc persones. Es reparteix el guió de la mediació i un full d'observació a cada grup.</p> <p>1. Repassar les passes d'un procés de mediació. Cada grup explica en veu alta un apartat diferent de la mediació.</p> <p>2. S'assaja com es fa una mediació. Es necessiten: dues persones mediadores, dues persones que tenen conflicte i una persona observadora amb el full per escriure-hi l'observació (opcional).</p> <p>Cas en què s'ha de fer la mediació: <i>M'he barallat amb el meu millor amic, ha vingut un alumne nou i tot el dia està amb ell i a mi ja no em fa cas.</i></p> <p>3. Posada en comú. Com ha anat? Com s'han sentit? etc.</p>	Grup gran Grups de cinc persones Grup gran	Annex 6: Guió de la mediació  Opcional: Annex 7: Fitxa per a l'alumnat mediador observador Annex 8: Full de registre de la mediació	15 minuts
<p>Què hem après avui?</p> <p>Cada alumne/a explica el que ha après amb una paraula o una frase curta</p>	Individual en gran cercle	Objecte que dona la paraula	10 minuts

## 3a Sessió formativa de mediadors

### Continguts

- Sentiments i emocions
- Necessitats
- Aprenentatge cooperatiu
- Passes en el procés de mediació i simulacions

### Objectius d'aprenentatge

- Comprendre el concepte d'emocions.
- Conèixer i identificar les emocions bàsiques, pròpies i alienes.
- Ser conscients que les emocions poden ser positives i negatives.

- Ser capaços d'entendre que les emocions són totes importants.

- Ser capaços d'explicar les emocions.
- Ser capaços de gestionar algunes emocions.

- Comprendre que les emocions impacten en nosaltres i en les altres persones.

- Comprendre que quan les necessitats estan cobertes les persones poden donar el millor de si mateixes.

- Ser capaços d'escoltar sense jutjar.

- Ser capaços de gestionar un procés de mediació.

### Punts clau en la formació

Fer èmfasi en la importància de reconèixer i expressar les emocions, així com escoltar i comprendre les emocions del altres sense jutjar-les.

### 3a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Es comença en el cercle de diàleg i la persona formadora diu: «Us faré una pregunta molt difícil: Com estàs avui?»</p> <p>Cadascú ha de dir com està, amb una paraula o una frase curta. La formadora fa que els participants del cercle es fixin en el llenguatge no verbal de la persona que contesta.</p>	<p>Grup gran</p> <p>La formadora comenta que no sempre que s'afirma que s'està bé, és així.</p>	<p>Cadires disposades en forma de cercle</p> <p>Objecte que dona la paraula</p>	5 minuts
<p>LES EMOCIONS</p> <p>«Sabeu què són les emocions?»</p> <p>La persona docent demana a diferents persones de la classe que expliquin què creuen que són les emocions.</p>	<p>Grup gran, persones voluntàries</p> <p>Les emocions són reaccions psicofisiològiques que tenim tots els éssers humans de totes les edats. Són química, s'inicien en resposta a un estímul exterior o interior, s'expressen en el cos i sovint porten a l'acció.</p>	Objecte que dona la paraula	3 minuts
<p>«Quantes emocions coneixes?»</p> <p>Cada participant escriu una llista. La persona que ha fet la llista més llarga la llegeix en veu alta.</p>	<p>Individual</p> <p>Remarcar la importància de treballar des de ben petits el vocabulari de les emocions per poder expressar allò que se sent. La riquesa lingüística ajuda a trobar la paraula exacta per expressar allò que se sent. Segons Rafael Bisquerra, en les llengües europees hi ha, com a mínim, 500 paraules per descriure emocions.</p>	Paper i llapis	2 minuts

### 3a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Vídeo: Emociona't: d'on venen les emocions? - InfoK</p>	Grup gran	<p>Vídeo: Emociona't: d'on venen les emocions? - InfoK (3 min 14 s) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSX-v113vJiQ&amp;ab_channel=X3">https://www.youtube.com/watch?v=VSX-v113vJiQ&amp;ab_channel=X3</a></p>	4 minuts
<p>Totes les emocions són positives?</p> <p>Es pot fer la pregunta animant a fer algun moviment corporal segons la resposta, aixecar-se de la cadira, alçar el braç, etc.</p> <p>El docent demana a diferents persones de la classe que anomenin una emoció negativa i que els alumnes intentin explicar com se sent una persona quant experimenta aquesta emoció.</p>	<p>Grup gran</p> <p>Hi ha diferents models de classificació de les emocions. Un dels més coneguts és el que distingeix entre emocions agradables o positives, desagradables o negatives i neutres o ambigües, les que poden ser tant agradables com desagradables, segons el context i la situació (la sorpresa, l'esperança, la por, etc.). De totes les paraules referides a emocions, gairebé dos terços fan referència a emocions negatives.</p>		<p>3 minuts</p> <p>2 minuts</p>
<p>Es reparteixen unes imatges d'emocions a cada infant.</p> <p>Els infants, davant tothom, mostren l'emoció que els ha correspost, tracten d'explicar-la amb un exemple de quan s'han sentit així.</p>	Grup gran	<p>Annex 15 Cartes/imatges de les emocions</p> <p>Remarcar que les emocions produeixen diferents sensacions al cos i s'ha de prendre consciència del propi cos perquè de vegades transmet un missatge que pot ser d'utilitat i ajudar personalment en la presa de decisions.</p>	15 minuts

### 3a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>El joc de les emocions</p> <p>En cercle i d'esquena, el formador esmenta una emoció i les persones giren de cop cap a l'interior del cercle representant l'emoció amb l'expressió de la cara i del cos. El formador/a les mira i tria una persona que ho ha fet bé i la posa al centre del cercle. Les altres persones l'observen i han d'explicar allò que veuen, la qual cosa els ajuda a identificar aquella emoció.</p>	Grup gran	Cap	10 minuts
<p>«Què feim o que podem fer quan ens atrapa... la tristesa/ la ira/la por/ la gelosia/la vergonya?»</p> <p>Posada en comú.</p> <p>Un portaveu de cada grup llegeix les conclusions al grup classe.</p>	<p>Grups petits, de dues o tres persones</p> <p>Adonar-se que quan una persona té un problema o un conflicte el pot ajudar contar-lo, compartir-lo, que l'escoltin i intentar cercar una solució de la manera més òptima.</p> <p>Remarcar la importància de no fer la mediació si hi ha molta tensió i el conflicte es troba en un punt àlgid de crisi.</p>	<p>Paper i retoladors</p> <p>Les conclusions es poden penjar a la classe durant alguns dies.</p>	10 minuts
<p>LA MEDIACIÓ</p> <p>Repassar les passes d'un procés de mediació (Annex 3).</p> <p>Un representant de cada grup amb la col·laboració dels companys i companyes, si és necessari, explica un apartat del procés de mediació.</p> <p>Es poden donar uns minuts per repassar el guió, però ho han d'explicar sense consultar-lo.</p>	Sis grups	Annex 6: Guió de la mediació	8 minuts

### 3a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
<p>Fem la simulació següent:</p> <p>Dues amigues que són molt competitives s'han enfadat perquè una ha tret millor nota que l'altra; això ha fet que no es parlin i ara fins i tot una ha estat eliminada del grup de Whatsapp de les amigues. Les amigues ho volen solucionar i han parlat amb elles i amb una professora. Volen fer una mediació.</p> <p>Grups de cinc: les dues persones en conflicte, dues mediadores i una observadora.</p> <p>Com ha anat? Posada en comú. Parlen les observadores.</p>	<p>Grups de 5 persones</p> <p>Grup gran</p>	<p>Annex 6: Guió de la mediació</p> <p>Annex 7: Fitxa per a l'alumnat mediador observador</p>	12 minuts
<p>«Què t'endús d'aquesta formació?» «Què has après?»</p>	<p>Cercle gran</p> <p>Els alumnes contesten amb una paraula o una frase curta.</p>	Objecte per donar la paraula	2 minuts
<p>1. Lliurament de diplomes. Es pot seguir la dinàmica següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repartir a cada alumne un diploma a l'atzar, que no sigui el seu.</li> <li>• Un per un es lliuren els diplomes i ressalten un aspecte positiu de l'altra persona.</li> </ul>	<p>Individual i en grup</p> <p>La formadora agraeix l'esforç i la participació de tot l'alumnat, així com la gran qualitat humana per voler col·laborar en la millora del clima i la convivència del centre.</p>	Annex 12: Diplomes	8 minuts

## 3a SESSIÓ

DINÀMICA	FORMAT (INDIVIDUAL, GRUP PETIT, GRUP GRAN) / ACLARIMENTS	MATERIAL	TEMPS
2. Signatura d'un document de compromís per part dels alumnes	Individual	Annex 11: Document de compromís/contracte	8 minuts
S'acaba el procés d'aprenentatge d'alumnes mediadors.  FOTO de grup i abraçada col·lectiva	Grup gran	Mòbil o càmera fotogràfica	5 minuts

## PERSONES CIBER MENTORES



En acabar la formació, l'alumnat mediador farà difusió del Servei de Mediació als diferents grups amb una presentació, infografia, vídeo, etc. (Es pot utilitzar la plantilla de difusió del servei de mediació escolar).

Posteriorment, els nous mediadors i mediadores assistiran a les mediacions com a obser-

vadores abans de començar a fer de persones mediadores. Se situaran en segon terme de manera discreta, simplement observaran i emplenaran el full d'observació. En acabar la mediació comentaran amb les persones mediadores com ha anat, els punts forts i els febles.

## 5.2 PERSONES CIBERMENTORES

L'objectiu general d'aquest projecte és aportar consciència als infants d'educació primària sobre les possibles conseqüències de les seves accions a Internet, amb la finalitat de minimitzar els efectes no desitjats i potenciar els efectes positius de la seva presència a la xarxa. Així mateix, el projecte també pretén crear una xarxa d'infants i joves amb coneixements sobre la ciutadania digital que puguin ser referent dels seus companys sobre aquest tema.

La metodologia d'aquest projecte passa per formar l'alumnat cibermentor (5è i 6è) i que siguin ells qui formin i tutoritzin els seus companys (5è, 6è i 4t) quant a la convivència, la seguretat i el benestar a Internet.

### Objectius específics

1. Potenciar els efectes positius de la presència a la xarxa.
2. Conscienciar l'alumnat d'educació primària sobre les possibles conseqüències de les seves accions a Internet, per minimitzar els efectes no desitjats.
3. Crear una xarxa d'infants i joves amb coneixements sobre la ciutadania digital que puguin ser referent dels companys sobre aquest tema.
4. Prevenir i detectar casos d'assetjament i ciberassetjament.
5. Oferir una possibilitat d'actuació a l'alumnat que forma part del servei de mediació del centre.
6. Donar a conèixer el programa d'aprenentatge «Servei solidari» en els centres educatius.

### Selecció

Els centres seleccionen els participants entre l'alumnat de 5è i 6è d'educació primària, segons les habilitats de lideratge i els comportaments ètics. S'ha de tenir en compte que es tracta d'un treball voluntari, la proposta numèrica és que, com a mínim, hi hagi dues persones cibermentores per cada grup de 4t, 5è i 6è d'educació primària del centre, però hauran de ser un mínim de 10 alumnes.

Es proposa que siguin els tutors els que facin la selecció entre els alumnes voluntaris i la comuniquin a la comissió de convivència i benestar.

Quan s'han escollit les persones cibermentores, el centre envia una carta als pares (Annex 3, model de carta per les famílies de les cibermentores).

### Formació de les persones cibermentores

La formació de les persones cibermentores d'educació primària es basa en una unitat didàctica de 5 hores de durada, en la qual els cibermentors aprenen els continguts i les tècniques del projecte i assoleixen les competències mínimes necessàries per executar-lo. Les 5 hores s'han de dividir en dues sessions en què els alumnes reflexionen sobre «ser persones cibermentores» i aprenen a realitzar dos tallers: Internet segura i Ciberassetjament.

La formació es desenvolupa amb una metodologia que s'adapta a les noves exigències del model educatiu de l'Espai Europeu d'Educació Superior (EEES): és activa, participativa i es basa en un esquema d'informació-acció-reflexió per part de totes les persones involucrades.

Amb el propòsit d'afavorir l'autonomia i el treball personal i d'incorporar les noves tecnologies, els participants disposen de recursos interns, com són: la Guia de les persones cibermentores, la Guia del meu primer mòbil i vídeos amb continguts de reflexió.

## CIBERMENTORIA I CURRÍCULUM

CONTINGUT	OBJECTIU ESPECÍFIC	COMPETÈNCIA
Principis de l'educació entre iguals	Ser conscient de la importància de la participació de l'alumnat en la motivació per a l'aprenentatge	Capacitat d'aprenentatge i de responsabilitat; prendre consciència del propi procés d'aprenentatge
Concepte de ciutadania digital	Ser conscient que Internet és un espai vital social, del tipus ciutat	Capacitat per percebre la importància del foment de la ciutadania en l'espai digital
Concepte de seguretat a Internet	Construir una visió crítica sobre la xarxa	Capacitat per participar a Internet de manera segura i saludable
Concepte d'assetjament i ciberassetjament escolar	Comprendre el conceptes d'assetjament i de ciberassetjament i el seu procés	Capacitat per detectar els casos d'assetjament i poder-los aturar
Tècniques d'impartició de tallers	Comprendre de manera bàsica els objectius d'una acció educativa	Capacitat per impartir i comunicar una idea educativa
Tècniques d'observació	Comprendre els objectius de l'observació activa	Capacitat per observar accions de risc a la xarxa
Perills principals a la xarxa	Comprendre i conèixer els principals perills de la xarxa (avui en dia)	Capacitat per ser crític amb les relacions i els continguts a la xarxa
Privacitat	Ser conscients de la importància del concepte de privacitat i de la relació amb la seguretat	Capacitat per gestionar els continguts íntims a la xarxa
Gestió de la informació a la xarxa	Comprendre el cercle de la informació	Saber gestionar la informació en entorns virtuals i presencials
Identitat digital	Comprendre el concepte d'identitat digital	Saber gestionar i construir identitats públiques i privades a Internet
Avaluació educativa	Comprendre la importància d'avaluar les accions	Capacitat d'avaluar accions de maneres diferents

## SESSIÓ PRIMERA

**Internet Segura**  
(4 hores, aproximadament)

### Continguts

- Ser cibermentor
- Eines dels cibermentors
- Internet segura

### Objectius d'aprenentatge

- Ser conscient de la seva presència a Internet.
- Conèixer els conceptes de contrasenya i virus informàtics.
- Ser conscient dels principals perills d'Internet.

- Comprendre la importància de la privacitat i la protecció de les dades.

- Ser capaços de tenir comportaments ètics adequats.

- Ser capaços de detectar situacions de perill a Internet.

- Ser capaços de reaccionar davant una situació de perill a Internet.

- Ser capaços d'actuar com a cibermentors.

- Ser capaços d'impartir el taller d'Internet segura.

### Punts clau en la formació

Augmentar la consciència sobre les conseqüències de la seva presència a internet.

## SESSIÓ INTERNET SEGURA

La sessió es realitza en cercle. Les persones cibermentores tenen les cadires de la classe en cercle i hi seuen.

La formadora té un objecte que dona la paraula per dinamitzar el cercle. Fa preguntes i comparteix vídeos per convidar l'alumnat a la reflexió i l'aprenentatge.

Materials que s'aporten:

- Guia de les persones cibermentores:  
[https://vidadigital.eu/wp-content/uploads/2021/09/GUIA\\_PersonesCibermentores\\_2021-1.pdf](https://vidadigital.eu/wp-content/uploads/2021/09/GUIA_PersonesCibermentores_2021-1.pdf)

- Guia del primer mòbil:  
[https://vidadigital.eu/wp-content/uploads/2021/09/El\\_meu\\_primer\\_mobil-1.pdf](https://vidadigital.eu/wp-content/uploads/2021/09/El_meu_primer_mobil-1.pdf)

- Annex 13. Guió del taller Internet segura.

### Presentació: Qui som? Què volem que passi al 2023?

– Hola som en/na ..... del curs ..... i el meu desig és .....

### Què és ser persona cibermentora?

– La formadora explica el programa: «El programa de cibermentoria és un programa d'educació entre iguals. Les persones cibermentores reben formació i aprenen a fer tallers d'Internet segura i de ciberassetjament, després elles seran les formadores dels alumnes de 4t, 5è i 6è i els faran els tallers, també els diran que si tenen problemes a Internet els poden fer consultes. Les cibermentores també s'encarreguen d'organitzar activitats, com el Dia d'Internet Segura.»

Després de l'explicació les persones participants diuen una paraula que per a ells significa «ser cibermentora», sense repetir; la formadora escriu les paraules a la pissarra i, entre tots, ajunten les paraules per fer la definició de «ser cibermentor/cibermentora al centre».

### Com es pot veure si hi ha problemes a la classe o al pati?

– Aprenent a observar i a treure conclusions del que es veu. La formadora diu a l'alumnat que faci un passeig per l'aula durant 5 minuts i que es fixi en tots els detalls que pugui. Després pregunta: «Normalment què creieu que s'hi fa en aquesta aula? Quants d'alumnes hi sol haver? Hi ha participació de l'alumnat en el disseny o la decoració de l'aula? Què trobeu que hi falta? Saber fer observacions profundes és molt important per fomentar l'empatia i per detectar situacions de risc.»

### Quan ve algú i ens explica algun problema com l'escoltam?

La formadora fa una pràctica d'escolta activa, sense jutjar. Demana una persona voluntària perquè expliqui un problema a Internet que la preocupa (intensitat 5-7 sobre 10). La formadora escolta activament (gestos per animar a continuar parlant, postura corporal acollidora, mirar-la als ulls, expressió de la cara relaxada i agradable, assentir amb el cap, mostrar interès, distància física, etc.).

Quan acaba de parlar la persona preocupada, la que escolta fa un resum, parafraseja, i reflexiona les emocions que li ha transmès. Fins i tot en aquest moment li pot posar una mà al damunt l'espatlla. Després es convida a fer la pràctica per parelles canviant el rol.

És important recordar que la persona que escolta no ha de jutjar, ni criticar, ni aconsellar, ni justificar... només ha d'escoltar i després ha de resumir objectivament allò que li han contat i dir una paraula que sigui l'emoció que creu que li genera la situació. La tercera persona observa tota la situació i emplena la fitxa d'observació d'escolta activa, en acabar explica els resultats a la posada en comú (Annex 9: Fitxa d'observació d'escolta activa).

Per escoltar bé és necessari oblidar-se'n d'un mateix i posar-se a la pell de l'altra persona. L'escolta té un gran poder terapèutic, tant per a la persona que escolta com per a la que explica el seu problema o conflicte.

### Quan algú ens explica alguna cosa, com podeu contestar? I si ens diu que no vol que li digui a ningú?

Es planteja una situació de consulta d'un alumne de 5é curs a una cibermentora.

Per exemple: He penjat una foto a Instagram i ara tothom critica; o bé, li he enviat una foto íntima al meu company o companya i ara l'envia a tothom, com ho puc aturar? o, finalment, tinc un virus i ara em surten continguts estranys al mòbil.

La formadora explica que no es poden contestar totes les preguntes, perquè de vegades hi ha coses que estan fora del nostre coneixement i de la nostra capacitat; si algú ens explica una cosa que s'ha de consultar amb el professorat, se li ha de dir que no el podem ajudar i que és millor contar-li-ho a una persona adulta perquè la situació no es compliqui més.

És molt important que les cibermentores sàpiguen el que poden contestar directament i el que han de consultar amb el professorat. S'ha de saber el valor de la confidencialitat i com traslladar el problema a una persona adulta quan no el poden resoldre.

### I com ho farem per formar els nostres companys i companyes?

La formadora fa el taller tal com l'han de fer l'alumnat cibermentor, ells i elles escolten amb molta atenció i hi participen; després, en grups de tres, repeteixen el taller en parts.

## TALLER (Annex 13)

### Presentació

Hola soc/som ..... i soc/som del curs .....

I nosaltres som les/els vostres cibermentores/cibermentors.

Diuen un desig per enguany i demanen als alumnes que diguin el seu nom i també expressin un desig.

### Sabeu què és una persona cibermentora?

Les cibermentores som nosaltres i hem estat formades per saber els perills d'Internet. Us farem dos tallers i si alguna vegada teniu problemes a Internet, ens ho podeu explicar i cercarem una solució.

### Qui té tauleta (tablet)? Qui té mòbil? Qui té Instagram? Qui té Tik Tok?

### Sabeu quantes persones en el món tenen Internet?

Si els alumnes no ho saben, s'ha de dir que 5.000 milions de persones tenen Internet. Més de la meitat dels habitants del món.

### Fer una llista d'usos d'Internet en grups de quatre. Posada en comú.

Llegeix el grup que ha fet la llista més llarga. Si algun grup té un ús que no s'ha dit, el pot afegir. La gent sol dir moltes coses, com a mínim haurien de dir: jugar, escoltar música, estudiar, treballar i comprar; si no en diuen algun, s'ha d'afegir al final.

### Internet és una ciutat invisible!

Si feim totes aquestes coses a Internet, podem dir que Internet és com una ciutat, ja que hi comprem, hi jugam, parlem amb les nostres amistats... Per tant, INTERNET ÉS LA CIUTAT MÉS MODERNA DEL MÓN, amb 5.000 milions d'habitants, el 60 % de la humanitat. És una ciutat que no té fronteres, pots anar de Whatsapp a Instagram sense haver de presentar cap document.

A més, és una CIUTAT INVISIBLE, perquè no veim els 5.000 milions d'habitants; tampoc no podem tocar les persones amb què ens relacionam, ni veure la cara de la persona amb qui feim negocis.

### Tothom és bona gent a Internet?

Resposta oberta.

### Penseu que hi ha perills? Sabeu com detectar-los?

Els alumnes responen i, a continuació, la formadora diu: «Com que Internet és una ciutat invisible i no estam avesats a viure-hi, tenim alguns problemes que amb coneixement se solucionen. Per exemple, a les ciutats físiques, tenim tots els sentits actius per detectar els perills, però a Internet no; si no coneixem una persona, no ens hi acostam (acostar-se a algú que no es coneix gaire), però i si m'hi acost? I m'acost? I m'acost? (anar-se acostant a aquesta persona fins estar-hi ben devora) Segur que et sents incòmode? A que el més normal és apartar-se'n?»

És normal fer-se enfora perquè les persones tenim un espai de seguretat per a desconeguts, però a Internet no el sentim, no notem aquesta incomoditat i, per tant, no sentim el perill dels desconeguts. Un altre perill són les mentides, s'ha d'aprendre a detectar-les. Internet també «enganxa», per això s'ha d'aprendre a gestionar el temps que s'hi passa i combinar-lo amb experiències en el món físic, que són més intenses. Finalment, no s'ha de proporcionar la informació personal perquè pot ser usada en contra nostra; o sigui, hem de protegir la nostra privacitat i que només hi tinguin accés els amics i les persones de confiança.

#### Quanta gent té ThisCrush?

A ThisCrush es contesten preguntes molt personals a usuaris anònims. I un anònim, és un anònim, per molt que es pugui pensar que és una persona de la classe o del centre docent; es publica informació molt personal, informació que no es facilitaria a desconeguts.

**Vídeo:** reflexionar sobre la informació que es facilita InternetVídeo.  
[youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw](https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw) (1 min 29 s)

#### Preguntes:

##### Quines errades ha comès aquest al·lota?

Ha compartit tota la seva informació personal amb desconeguts.

##### Qui sap com ha de ser una contrasenya difícil?

Amb lletres, números majúscules, minúscules i signes de puntuació, etc. i, de tant en tant, s'ha de canviar.

**Vídeo:** Pensa abans de penjar [youtube.com/watch?v=Im8CFZYavnM](https://www.youtube.com/watch?v=Im8CFZYavnM)

#### Pregunta:

##### Què pensau d'aquest home que ha agafat la darrera foto?

Ara vosaltres podríeu fer una fotografia i canviar el fons o canviar la roba. És fàcil això, no?

Reflexió sobre les fotos: són interpretables, són manipulables, es poden canviar de context...

**Vídeo:** [youtube.com/watch?v=IalqkfFiI20&t=30s](https://www.youtube.com/watch?v=IalqkfFiI20&t=30s) ( 8-10 anys) (8 min 6 s)

#### Pregunta:

##### Digau una cosa que no es pot fer a Internet.

S'ha d'intentar repetir i fer molt d'èmfasi en no donar les dades personals i no parlar amb desconeguts.

**Finalment, com a avaluació es demana:  
Donau-me un consell per estar segur/segura a Internet.**

Es deixen passar uns minuts perquè l'alumnat reflexioni i ho escrigui a un paper amb lletra grossa i colors. Després cada alumne ha de llegir el paper que ha escrit i enganxar-lo a una cartolina. Es pot penjar a l'aula.

## SESSIÓ SEGONA

### El ciberassetjament (2 h, aproximadament)

#### Contingut

- Les cibermentores aprenen a fer el segon taller
- Els comportaments i les relacions que tenim a Internet
- Concepte d'assetjament i ciberassetjament
- Passes per detenir l'assetjament
- Passes per prevenir l'assetjament

#### Objectius d'aprenentatge

- Entendre els conceptes d'assetjament i de ciberassetjament.
- Entendre per què fem assetjament escolar (bullying)?
- Ser conscients del mal que pot provocar l'assetjament escolar.
- Ser conscients de la importància de demanar ajuda a una persona adulta quan es percep un cas d'assetjament.
- Ser capaços de respondre adequadament a les agressions verbals i als insults.
- Ser capaços de fer captures de pantalla en casos de ciberassetjament i demanar ajuda a una persona adulta.

#### Punts clau en la formació

Posar èmfasi en que quan es detecta un cas d'assetjament escolar també en som responsables sinó actuem d'alguna manera.

## SESSIÓ CIBERASSETJAMENT

La sessió es fa en cercle. Les cibermentores tenen el guió de la sessió (Annex 14) i un objecte que dona la paraula per dinamitzar el cercle.

Les cibermentores disposen les cadires de la classe en cercle i hi seuen amb tots els alumnes. Fan preguntes i comparteixen vídeos per convidar l'alumnat a la reflexió i l'aprenentatge.

És convenient en la segona sessió es comenci comentant: «Com van anar els tallers d'Internet segura?, Com se sentiren com a formadors? o Què trobaren a faltar?»

La formadora desenvolupa el taller i els participants observen atentament i fan preguntes; després, en grups de tres, el repetiran per parts.

### Presentació

Hola soc/som ..... i soc/som del curs .....

I nosaltres som les/els vostres cibermentores/cibermentors.

Diuen un color que representa les seves emocions i demanen als alumnes que diguin el seu nom i expressin un desig.

### Sabeu què són l'assetjament i el ciberassetjament? Intentar fer una definició per parelles i posar-la en comú.

El cibermentor/La cibermentora escriu la definició i els conceptes clau a la pissarra mentre els alumnes fan comentaris.

L'assetjament és fer mal físic, verbal o relacional a un company o a una companya de manera repetitiva i amb intenció de fer-li mal. En tots els casos hi ha repercussions psicològiques greus. Hi sol haver un grup que ho sap i ho consent.

El ciberassetjament es diferencia de l'assetjament perquè hi ha absència de contacte físic directe agressor/agressora-víctima, absència d'espai físic concret (ciberespai), l'agressió perdura en el temps, la difusió és immediata i té efecte multiplicador, té més audiència, o sigui, ho pot veure molta més gent, i l'agressor/agressora té sensació d'anonimat.

Més informació: [caib.es/sites/convivexit/ca/assetjament/](http://caib.es/sites/convivexit/ca/assetjament/)

### Com es pot prevenir l'assetjament?

Per parelles es comenta: L'assetjament és un fenomen de grup. En el grup operen uns mecanismes que poden magnificar-lo o minimitzar-lo.

Es poden sensibilitzar els grups: conèixer què és l'assetjament, el que no es coneix no es veu, tolerància zero, rompre la llei del silenci...

També es pot fomentar la cohesió de grup, tractar-se amb respecte, empatia, saber demanar ajuda, no deixar companys o companyes aïllats.

Vídeo: Ciberassetjament (6.30'):  
[youtube.com/watch?v=xNk6m5o5FFo&t=28s](https://www.youtube.com/watch?v=xNk6m5o5FFo&t=28s)

### Com comença l'assetjament?

L'assetjament comença amb bromes, però que de vegades són bromes pesades. Sempre el comença una persona.

Per què s'assetja? Per què li fan assetjament al nin del vídeo, en Joe?

Els alumnes reflexionen:

Per què és intel·ligent? Per enveja? Per què és dèbil? La resposta és que es fa assetjament als llestos i als que no ho són, als grassos i als que són molt magres, als baixets i als molt alts, als que són d'aquí i als que són d'allà...

La veritat és que les característiques de les víctimes no tenen res a veure; de fet, gairebé tothom en algun moment de la vida, rep assetjament i també en fa (convé reflexionar sobre com ens sentim en cada un dels casos).

### Quin consell donaries a la víctima? Ha actuat bé en Joe?

Sí, perquè li ho ha contat a un adult –en aquest cas, a la seva mare– i amb les proves ho ha comunicat a la direcció del centre educatiu.

### Rol Play de l'assetjament a classe

El cibermentor/La cibermentora s'acosta a la víctima (persona voluntària) i explica el següent:

«En (nom de la víctima) i jo som amics de sempre, vivim al mateix carrer i cada dia vaig a casa seva per a fer els deures i després jugam.

Tots dos tenim molt bones notes, però enguany en (nom de la víctima) en el primer examen ha tret un 10 i jo un 8. La veritat és que m'he enfadat un poc perquè sempre teníem les mateixes notes i, fins hi tot, jo li explicava coses que ell no entenia.

Al segon examen ell ha tret un 9 i jo un 7. Ara sí que m'he empenyat, ell deu ser un pilota perquè si no, no ho entenc. Llavors em dirigeixo als meus amics i els dic que en (nom de la víctima) és molt pesat i sempre presumeix de les seves notes.

Ara ja tinc un grup que em segueix i estam molt units perquè som els enemics d'en (nom de la víctima) i cada dia li fem mal i l'insultam, també per Whatsapp. Mentrestant, en (nom de la víctima) no demana ajuda.»

### Per què no demana ajuda en (nom de la víctima)?

Potser per por o potser per vergonya. Ara, tota la classe ens mira i uns volen ser com nosaltres i s'uneixen al grup agressor i tracten a la víctima amb crueltat. Algunes persones de la classe no hi estan d'acord, però no demanen ajuda tampoc.

### Com se sent la víctima?

Sense repetir, cadascú diu una paraula que defineix l'estat d'ànim de la víctima. Finalment, es veu clar que les meves intencions són aconseguir el poder, vull ser la cap de la classe xuclant l'energia de la víctima.

**Què pot passar quan tots i totes fem mal cada dia a algú?  
I, a més, la víctima no demana ajuda?**

És absolutament necessari que algú demani ajuda a un adult i que insisteixi fins que es pugui demostrar i solucionar. Les persones que demanen ajuda per a la víctima són herois perquè li estan salvant la vida.

**Vídeo: Com aturar el bullying?** (5 min 45 s):  
[youtube.com/watch?v=UXYARPUv1To&t=34s](https://www.youtube.com/watch?v=UXYARPUv1To&t=34s)

**Jugam a aturar l'assetjament, basat en el vídeo anterior**

Les persones cibermentores demanen un voluntari perquè sigui insultat, la primera persona que s'enfada perd. Per no demostrar que estam enfadats podem contestar qualsevol cosa a l'insult, excepte defensar-nos o atacar. Al final la persona que insulta, si veu que no ens enfadam, es cansarà i no sabrà què més dir.

**Què has après d'aquest taller?**

Al final s'ha de recordar on poden trobar les persones cibermentores, si les necessiten.

Fer un resum de les aportacions i felicitar tothom per l'interès i la participació.

**Lliurament de diplomes**

**La implantació dels tallers a l'aula:**

Quan s'ha acabat la formació de les cibermentores s'han d'organitzar els tallers que han d'impartir. Es recomana que ho facin en grups de dues o tres persones; les parelles es poden escollir per si mateixes, segons les afinitats, o bé les poden formar cibermentores amb experiència i novelles. Es recomana que portin el guió del taller i, si és possible, se l'hagin preparat d'alguna manera, per exemple amb una presentació, això les farà estar més segures. També és important que sempre les acompanyi un mestre, que només ha d'intervenir en cas de necessitat.

Finalment, primer s'implanta el taller d'Internet segura i després, al segon trimestre, el taller de Ciberassetjament.

**Altres activitats de sensibilització organitzades per les persones cibermentores:**

- Celebració del Dia d'Internet Segura (la segona setmana de febrer). Les cibermentores organitzen activitats visibles a l'escola per sensibilitzar els seus companys sobre la vida digital segura.
- Trobades amb altres cibermentores de les escoles properes o amb les cibermentores dels centres docents de secundària propers.
- Tallers per a les mares i els pares. Les cibermentores realitzen els tallers per les famílies.
- Realització de pòsters i materials que es poden penjar a la classe o a l'escola.

**6. SEGUIMENT**

El seguiment de projecte és vital perquè funcioni. Per començar, s'han de convocar una sèrie de reunions periòdiques reduïdes; els objectius de les reunions són tant comentar com se senten els parells i els seus responsables i analitzar les accions que han produït, com enfortir la cohesió del grup, perquè sense contacte no hi ha cohesió. Finalment, també és important agrair la feina feta, bé amb trobades entre els parells del centre o amb altres centres propers.

**7. AVALUACIÓ**

Per fer l'avaluació en l'educació primària es considera que el més apropiat és usar dinàmiques. Les dinàmiques ajudaran a conèixer com funcionen els programes i, a més, seran un element educatiu per entendre el significat d'avaluar.

**Indicadors quantitius:**

- Nombre de persones mediadores i/o cibermentores
- Nombre de mediacions en què han participat alumnes mediadors
- Nombre de mediacions acabades amb èxit
- Nombre d'estudiants de formats per les persones cibermentores
- Nombre de tallers fets
- Activitats extres: trobades, organització d'activitats per als alumnes dels centres, etc.

**Indicadors qualitius:**

1. Adreçat a les mediadores/cibermentores. Respondre anònimament en una nota (post-it):

- Què és allò que més t'ha agradat de ser mediatore/cibermentore?
- Què és allò que menys t'ha agradat?
- T'agradaria tornar-ho a fer el curs que ve?
- Què has après?
- Fes propostes per millorar el servei.

2. Adreçat a l'alumnat de 3r i 4t. Fes un dibuix de les mediadores/cibermentores i una frase del que més t'ha agradat d'allò que han fet.

## 8. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- AINSCOW, M. «Effective schools for all: An alternative approach to special needs in education». Cambridge Journal of Education, 21(3), 293-308, 1991. <https://doi.org/10.1080/0305764910210304>
- BANDURA, A. (María Zaplana, traductora). Pensamiento y acción: Fundamentos sociales. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1987. ISBN 8427011628.
- BARBOSA-HERRERA, J. C.; BARBOSA-CHACÓN, J. W. «La tutoría entre pares: Una mirada al contexto universitario en Latinoamérica». Espacios, 40 (15), 30-45, 2019. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n15/19401530.html>
- BISQUERRA, R. Educación emocional: propuestas para educadores y familias. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer, 2013.
- BISQUERRA, R.; «Emociones y Lenguaje» <https://www.rafaelbisquerra.com/educacion-emocional/emociones-y-lenguaje/>
- BOGARDUS CORTEZ, M. «University of Michigan Teaches Digital Etiquette to Middle School Students» Edtechmagazine: <https://edtechmagazine.com/k12/article/2016/12/university-michigan-teaches-digital-etiquette-middle-school-students>
- BOQUÉ, M. C. Guia de mediació escolar. Programa comprensiu d'activitats, educació primària i secundària obligatòria (llibre i CD-ROM). Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 2002. Versió castellana publicada a Editorial Octaedro.
- BOQUÉ, M. C.; COROMINAS, Y.; ESCOLL, M.; ESPERT, M. Fem les paus. Mediació 3 - 6. Proposta de gestió constructiva, creativa, cooperativa i crítica dels conflictes. Barcelona: Planeta-CEAC, 2005.
- BOZEMAN, B.; FEENEY, M. K. «Toward a useful theory of mentoring: A conceptual analysis and critique». Administration & Society, 39 (6): 719-739, 2007. doi:10.1177/0095399707304119
- CALVINO, I. Las ciudades invisibles. Madrid: Ediciones Siruela, 2003.
- CARPENA, A.; AGUILERA, I. Una experiència en habilitats socials. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, 1998.
- CARPENA, A. Educació socioemocional a primària. Vic: Eumo Editorial, 2001.
- CORNELIUS, H. i FAIRE, S. Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente ... disfrutar con las soluciones. Madrid: Gaia Ediciones, 1996. (original de 1989, en anglès).
- DIANNE PAPALIA, S.; Desarrollo humano. Colòmbia: Editorial Wend Kosold, 4a edició, 1992.
- DOWNES, S. New technology supporting informal learning. Journal of Emerging Technologies in Web Intelligence, 2(1), 27-33, 2010.
- DURAN, D. Tutorías entre iguales, del concepto a la práctica en las diferentes etapas educativas, 2014. [http://grupsderecerca.uab.cat/grai/sites/grupsderecerca.uab.cat.grai/files/art3\\_duran.pdf](http://grupsderecerca.uab.cat/grai/sites/grupsderecerca.uab.cat.grai/files/art3_duran.pdf)
- DURAN, D.; TORRÓ, J.; VILA, J. Tutoria entre iguals : un mètode d'aprenentatge cooperatiu per a la diversitat. De la teoria a la pràctica. 2, 2003. [http://cataleg.urv.cat/record=b1417795~S13\\*cat%5Cnhttp://ccuc.cbuc.cat/record=b3032783~S23\\*cat](http://cataleg.urv.cat/record=b1417795~S13*cat%5Cnhttp://ccuc.cbuc.cat/record=b3032783~S23*cat)
- ECHTEITA, G.; AINSCOW, M. «La educación inclusiva como derecho. Pautas de Acción para el Desarrollo de una Revolución Pendiente». Tejuelo, 12, 26-46, 2011. [http://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/sarrio/DOCUMENTOS\\_ARTICULOS\\_PONENCIAS/Educacion\\_inclusiva\\_como\\_derecho\\_Ainscow\\_y\\_Echeita.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/sarrio/DOCUMENTOS_ARTICULOS_PONENCIAS/Educacion_inclusiva_como_derecho_Ainscow_y_Echeita.pdf)
- EPTO, European Peer to peer organization. <http://epto.org/content/about>
- FILELLA, G. Aprender a convivir. <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/a2734a48-be5b-49e7-9b33-a46f4fa3edb6/content>
- FREIRE, P. «Mentoring the mentor: a critical dialogue with Paulo Freire», Counterpoints: Studies in the Postmodern Theory of Education, vol. 60, 1997, ISBN 0-8204-3798-0
- GENERALITAT DE CATALUNYA. La convivència en els centres docents d'ensenyament secundari, programa i propostes. [https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/monografies/convivencia-centres-ensenyament-secundari/la\\_convivencia\\_centres\\_educatius\\_densenyament\\_secundari.pdf](https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/monografies/convivencia-centres-ensenyament-secundari/la_convivencia_centres_educatius_densenyament_secundari.pdf)
- Llei 10/2006, de 26 de juliol, integral de la joventut (BOIB núm. 109, de 3 d'agost de 2006; correcció d'errades BOIB núm. 112, de 10 d'agost de 2006)

LLODRÀ-RIERA, I.; MAS, F.; MOREY, F.; DEBRIX, A. «Ús d'Internet per part dels alumnes d'ESO de les Illes Balears» Monografia 14, Fundació BIT, 2016.

MONZÓ ALMIRALL, M. J. «Cibermentores a les aules d'ESO, molt més que seguretat a internet!» Anuari de joventut de les Illes Balears 2020, pàg. 384-401, 2020. Disponible a: [https://gifes.uib.cat/digitalAssets/620/620962\\_anuari-de-la-joventut-de-les-illes-balears-2020-versio-digital.pdf](https://gifes.uib.cat/digitalAssets/620/620962_anuari-de-la-joventut-de-les-illes-balears-2020-versio-digital.pdf)

MONZÓ ALMIRALL, M. J. «"Vida digital", el programa de promoció de la ciutadania digital per a joves de les Illes Balears» Anuari de Joventut de les Illes Balears 2018, pàg. 165-180, 2018. Disponible a: [https://gifes.uib.cat/digitalAssets/520/520810\\_anuari-de-la-joventut-de-les-illes-balears-2018.pdf](https://gifes.uib.cat/digitalAssets/520/520810_anuari-de-la-joventut-de-les-illes-balears-2018.pdf)

PORRO, B. La resolución de conflictos en el aula. Buenos Aires: Editorial Paidós, 1999.

PUJOLÀS MASET, P. «Aulas inclusivas y aprendizaje cooperativo». Educatio Siglo XXI: Revista de la Facultad de Educación, 30, 89-112, 2021.

RIBBLE, M. (2011). Digital Citizenship in Schools: <https://www.iste.org/docs/excerpts/DIGC12-excerpt.pdf>

ROIG, J.; ARAYA, J.; RICA, U. D. C. El aprendizaje entre iguales: Una experiencia didáctica para la construcción del conocimiento en la educación superior. 23, 54-64, 2014. <https://doi.org/10.18845/rc.v23i>

SAMUEL, A. Opinion: Forget «digital natives.» Here's how kids are really using the Internet May 4, 2017 / <https://ideas.ted.com/opinion-forget-digital-natives-heres-how-kids-are-really-using-the-internet/>

SEGURA, M. Ser persona y relacionarse. Habilidades cognitivas y sociales, y crecimiento moral. Madrid: Narcea, SA, 2002.

SEGURA, M.; ARCAS, M.; MESA, J. R.; Programa de Competència social: Decideix I (Primària, cicle mitjà). Decideix II (Primària, cicle superior) i Habilitats cognitives, valors morals i habilitats socials (Secundària, primer i segon cicle). Tenerife: Consejería de Educación del Gobierno de Canarias, (1997).

SEGURA, M.; ARCAS, M. Emociones y sentimientos: ¿Cómo educarlos? Madrid: Narcea, SA, 2003.

SIEMENS, G. «Connectivism: A learning theory for the digital age». International Journal of Instructional Technology and Distance Learning, 2(1), 3-10, 2005.

TOPPING, K. Educativas, S.-P. (n.d.). ENSEÑANZA. zen activitats visibles a l'escola per sensibilitzar els seus companys sobre la vida digital segura.

## PÀGINES WEB DE REFERÈNCIA I RECURSOS

Convivèxit: <https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/convivencia/>

Convivència/Assetjament: <https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/assetjament/>

Ús de tecnologia: [https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/as\\_de\\_tecnologies/](https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/as_de_tecnologies/)

IBJOVE Vida digital: <http://vidadigital.eu>

Incibe: <https://www.incibe.es/menores>

Internet segura: <https://internetsegura.cat/>

Pantallas amigas: <https://www.pantallasamigas.net/>

OSI: <https://www.incibe.es/menores>

## ANNEX 1

### DISSENY DEL SERVEI DE MEDIACIÓ Fase pràctica

CENTRE: .....

Professorat integrant	..... .....
Qui coordina el Servei de Mediació?	..... .....
A qui oferim el servei?	..... .....
En quins conflictes es fa la mediació?	..... .....
Quins espais són adients per fer la trobada?	..... .....
Com s'ha de preparar la sala?	..... .....
Amb quin alumnat mediador es compta?	..... .....
Quines parelles es formaran?	..... .....
Quin és el calendari d'actuació immediata?	..... .....
Com s'ha de difondre la posada en marxa del Servei de Mediació?	..... ..... .....
Com s'ha de deixar constància de la feina feta?	..... .....

## ANNEX 2

### FITXA PER SELECCIONAR L'ALUMNE MEDIADOR O L'ALUMNA MEDIADORA

Presentació de candidatures	
Alumne/Alumna: .....	Curs i grup: .....
Data: .....	

Qualitats del mediador o mediadora	1. ....
	2. ....
	3. ....

#### VOLS SER MEDIADOR O MEDIADORA?

SÍ, vull ser-ho	Perquè .....
NO, no vull ser-ho	Perquè .....

Escriu el nom i llinatges de 3 companys o companyes de la teva classe que penses que serien bons mediadors o bones mediadores

1. ....
2. ....
3. ....

## ANNEX 3 / A

### CARTA INFORMATIVA I DE CONSENTIMENT SOBRE EL PROJECTE DE MEDIACIÓ I CIBERMENTORIA

Programa d'alumnat mediador

Benvolguda família,

El vostre fill/La vostra filla s'ha inscrit a la formació del programa d'alumnat mediador que s'imparteix en el centre.

La mediació contribueix a regular la convivència en el centre mitjançant el desenvolupament d'actituds i habilitats relacionals positives, prevé la violència amb intervencions constructives en els conflictes i propicia la reparació responsable i la reconciliació entre persones que passen molt de temps juntes. A la formació es desenvolupen competències socials, emocionals i estratègies de gestió positiva de conflictes.

Desitjam que sigui una experiència profitosa per a tots i totes, us feim arribar l'agraïment anticipat per l'aportació dels vostres fills i filles al projecte i sol·licitam el vostre consentiment.

#### Consentiment informat

(nom pare/mare/tutor/a legal) .....

dono el meu consentiment per a que el meu fill/la meva filla participi a la formació del Programa d'alumnat mediador.

..... d ..... de 202 ...

El pare/La mare  
/El tutor legal/La tutora legal

Signatura

El director  
/La directora del centre

Signatura

## ANNEX 3 / B

### PROGRAMA DE PERSONES CIBERMENTORES Educació entre iguals per a un bon ús de les noves tecnologies

Benvolguda família,

El Projecte de persones cibermentores vol conscienciar el jovent d'ESO sobre les possibles conseqüències de les seves accions a Internet per minimitzar els efectes no desitjats i potenciar els efectes positius de la seva presència a la xarxa. Amb aquesta finalitat, s'ha creat una xarxa de joves cibermentors i cibermentores que siguin referent dels seus companys i companyes, educant-los sobre aquest tema.

Enguany, el nostre centre, conscient de la importància d'educar en un ús saludable de les tecnologies i de formar persones capaces de conviure en societats plurals, participa en el Projecte de persones cibermentores i, per això, és necessària la participació del vostre fill/la vostra filla en el projecte.

El projecte inclou la formació del vostre fill/la vostra filla durant un total de 7 hores lectives sobre el programa i el bon ús d'Internet; posteriorment, les persones cibermentores són les encarregades de formar l'alumnat de 1r d'ESO sobre aquest tema.

Desitjam que sigui una experiència profitosa per a tots i totes, us feim arribar l'agraïment anticipat per l'aportació dels vostres fills i filles al projecte i sol·licitam el vostre consentiment.

#### Consentiment informat

(nom pare/mare/tutor/a legal) .....

dono el meu consentiment per a que el meu fill/la meva filla participi a la formació del Programa d'alumnat mediador.

..... d ..... de 202 ...

El pare/La mare  
/El tutor legal/La tutora legal

Signatura

El director  
/La directora del centre

Signatura

**ANNEX 4 / A**

**A. FULL DE DEMANDA D'INTERVENCIÓ DE L'ALUMNAT I FAMÍLIA**

FULL DE DEMANDA D'INTERVENCIÓ	
QUI FA LA DEMANDA: Alumne/a <input type="checkbox"/> Família <input type="checkbox"/> Nom i llinatges: ..... Curs i grup: ..... Contacte (tel. o a/e): .....	
DATA DE LA DEMANDA: .....	
MOTIU DE LA DEMANDA: (Descripció del conflicte) ..... ..... ..... .....	
PERSONES IMPLICADES EN EL CONFLICTE: (noms de les persones implicades, curs i grup) Nom i llinatges: ..... Curs i grup: .....  - Presumpta víctima/Presumptes víctimes: .....  - Presumpta ofensora/Presumptes ofensores: .....	
PASSES QUE S'HAN FET fins ara, en relació al motiu de la demanda: ..... ..... ..... .....	

**ANNEX 4 / B**

**B. FULL DE DEMANDA D'INTERVENCIÓ DEL PROFESSORAT DEL CENTRE**

FULL DE DEMANDA D'INTERVENCIÓ	
QUI FA LA DEMANDA: Tutor/a <input type="checkbox"/> Cap d'estudis <input type="checkbox"/> Coordinadora de benestar i protecció <input type="checkbox"/> Professor/a <input type="checkbox"/> Família <input type="checkbox"/> Altres <input type="checkbox"/> Nom i llinatges: ..... Curs i grup: .....	
DATA DE LA DEMANDA: .....	
MOTIU DE LA DEMANDA: (Descripció del conflicte) ..... ..... ..... .....	
PERSONES IMPLICADES EN EL CONFLICTE: (noms de les persones implicades, curs i grup) Nom i llinatges: ..... Curs i grup: .....  - Presumpta víctima/Presumptes víctimes: .....  - Presumpta ofensora/Presumptes ofensores: .....	
PASSES QUE S'HAN FET fins ara, en relació al motiu de la demanda: ..... ..... ..... .....	

**PROPOSTA D'INTERVENCIÓ:**

Protocol d'assetjament                       Servei de Mediació Escolar

Reunió/Cercle restauratiu                       Programa de cibermentoria

Altres: .....

---

**PLA D'ACTUACIÓ:**

.....

.....

.....

---

**ALTRA INFORMACIÓ D'INTERÈS:**

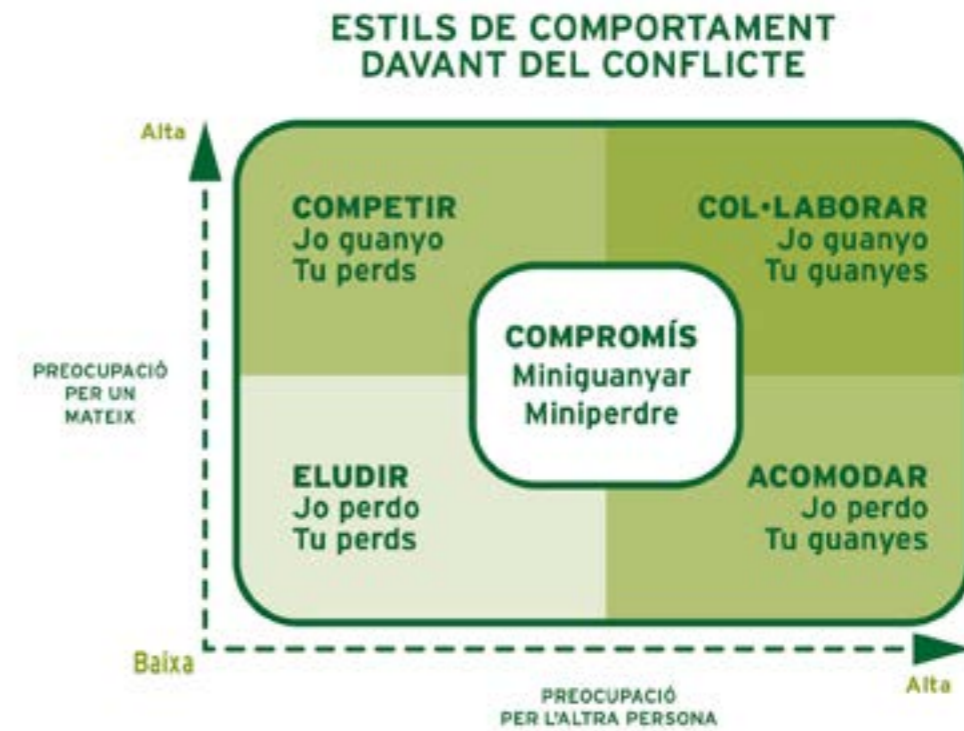
.....

.....

.....

**ANNEX 5**

ESTILS DE COMPORTAMENT DAVANT DEL CONFLICTE



## ANNEX 6

### GUIÓ PER FER UNA MEDIACIÓ

#### 1. Presentació i regles.

Donar la benvinguda a les persones i fer les presentacions.

Explicar que les persones mediadores no prenen partit, són imparcials, i que la mediació és confidencial.

Recordar: **Ets aquí voluntàriament. És així?**

Explicar les normes bàsiques:

1. Respecte. Parlar sense ofendre.
2. No interrompre. Parlar i escoltar per torns.
3. Col·laborar per trobar una solució bona per tothom.

Preguntar a cada persona: Estàs d'acord amb aquestes normes?

#### 2. Conta'm (parlar i escoltar-se, per torns)

Dir: **Per favor, explica'ns què va passar i com et vas sentir.**

Escoltar activament: parafrasejar, aclarir, resumir i reformular. **Dius que ...; Si ho he entès bé ...**

Preguntar: **Vols afegir-hi alguna cosa més?**

#### 3. Què tenim entre mans?

(aclarir el problema, EMPATIA)

Centrar-se en els interessos.

Preguntar: **Què necessites?, Què vols?, Per què?**

Escoltar activament: parafrasejar, aclarir, resumir i reformular.

Preguntar: **Què pensaries si et trobessis en el lloc de l'altra persona?**

Preguntar: **Vols afegir-hi alguna cosa més?**

#### 4. Proposam solucions

Explicar el funcionament de la «pluja d'idees»:

1. Dir qualsevol idea que se t'ocorri.
2. No jutjar ni discutir idees.
3. Aportar el major nombre d'idees possible.
4. Intentar pensar en idees originals.

Dir: Ara pensau **què podeu fer?**

Han de ser **idees que us poden anar bé als dos/dues.**

GUANYAR-GUANYAR.

**Podeu pensar-ne alguna més?**

#### 5. Acords

Triar la **idea/les idees** que vagi/vagin bé als dos/dues.

Demanar a les persones que facin un pla d'acció: **Qui farà què, quan, on i com?**

Demanar a cadascú que resumeixi el pla.

Pensau que podreu complir el pla?

#### 6. Final

L'equip de mediadors escriu el resum de la mediació i els acords que s'han pres.

L'es persones participants signen els acords.

Es fixa una data de revisió de l'acord.

Felicitar les persones participants per esforçar-se i resoldre el problema pacíficament.

Si es considera convenient, es donen la mà.

## ANNEX 7

### FITXA D'OBSERVACIÓ D'UNA MEDIACIÓ

#### 1. Presentació i regles

Han saludat a les persones en conflicte	1	2	3	4
S'han presentat	1	2	3	4
Han explicat clarament les normes de la mediació	1	2	3	4
Han preguntat a les persones en conflicte si hi estaven d'acord	1	2	3	4

Comentaris:

.....

#### 2. Conta'm (parlar i escoltar l'un a l'altre, per torns)

Han mostrat empatia	1	2	3	4
Han preguntat què ha passat	1	2	3	4
Han preguntat com se senten les persones en conflicte	1	2	3	4
Han escoltat activament, parafrasejant i fent preguntes obertes	1	2	3	4
Han resumit la situació tenint en compte els sentiments i els punts de vista de les dues persones	1	2	3	4

Comentaris:

.....

#### 3. Què tenim entre mans? (aclarir el problema, EMPATIA)

Han tingut en compte els interessos de les dues persones	1	2	3	4
Han demanat a cadascú que es posi al lloc de l'altra persona	1	2	3	4
Han demanat que les persones en conflicte imaginin què pot passar si no es posen d'acord	1	2	3	4
Han treballat sobre el problema i sobre les relacions entre les persones en conflicte	1	2	3	4

Comentaris:

.....

(1) CONTINUA →

4. Proposam solucions				
Han explicat clarament com fer una pluja d'idees	1	2	3	4
Han ajudat a seleccionar les idees	1	2	3	4
Han suggerit la combinació d'idees	1	2	3	4
Han convidat a valorar les opcions més interessants	1	2	3	4
Comentaris: .....				
5. Acords				
Han deixat que les persones en conflicte decideixin per elles mateixes	1	2	3	4
Han triat la proposta que anava millor a tothom	1	2	3	4
Han demanat a les persones que facin un pla d'acció	1	2	3	4
Ha explicat cadascú quin és l'acord	1	2	3	4
Han preguntat si creuen que podran complir l'acord?	1	2	3	4
Comentaris .....				
6. Final				
Els mediadors han escrit el resum de la mediació i els acords	1	2	3	4
Els participants han signat els acords	1	2	3	4
Han fixat una data per a la revisió de l'acord	1	2	3	4
Han felicitat als participants	1	2	3	4
Han demanat als participants que es donin la mà	1	2	3	4
Comentaris: .....				

(2) CONTINUA →

Resultats de l'observació
<p><b>Menys de 25 punts</b> Heu oblidat alguns dels passos més importants del procés de mediació. Haureu de treballar amb el Guió per conduir una trobada de mediació al davant i seguir-lo fil per randa. També us pot ajudar a progressar fer pràctiques a partir de situacions imaginàries.</p>
<p><b>Entre 25 i 50 punts</b> Gairebé heu aconseguit fer una mediació correcta; això no obstant, hi ha alguns detalls que heu de revisar. Estudieu novament el Guió per conduir una trobada de mediació i procureu formar parella amb un mediador o una mediadora amb més experiència.</p>
<p><b>Entre 50 i 75 punts</b> Heu conduït la trobada de mediació correctament. Amb una mica més de pràctica sereu una persona mediadora excel·lent. Us pot ajudar a perfeccionar la vostra actuació el fet d'analitzar conjuntament amb l'altre company mediador les trobades que conduïu.</p>
<p><b>Entre 75 i 100 punts</b> Felicitats! Heu interioritzat el procés de mediació i conduïu la trobada amb naturalitat. Podeu aprofundir en la vostra formació amb lectures teòriques i amb pràctiques o mitjançant la participació en activitats sobre mediació, gestió de conflictes i educació per a la pau.</p>

## ANNEX 8

### ACORD DE MEDIACIÓ

Data .....

#### PARTICIPANTS

##### Les parts

Alumne/a: ..... Curs: .....

Alumne/a: ..... Curs: .....

Altres: .....

##### Mediadors o mediadores

Alumne/Alumna: ..... Curs: .....

Alumne/Alumna: ..... Curs: .....

Professor/Professora: .....

Persones observadores/Altres: .....

#### CONFLICTE

Què ha passat ? (resum de la situació) .....

.....

S'ha arribat a un acord?

Si (resum de l'acord) .....  No

.....

Signem les parts

Signem les persones mediadores

.....

.....

Revisió: .....

Data: .....

Complim l'acord? .....

Quin tipus de relació tenim? .....

Encara tenim el mateix problema? .....

(1) CONTINUA →

## REVISIÓ DEL CAS

### EN CAS DE COMPLIR ELS ACORDS PRESOS

Ens sentim bé ara que complim l'acord? .....

Per què ? (perquè hem millorat la nostra relació, perquè ja no em sento agredit o violentat, em fa sentir més segur, etc.)

.....

Ha quedat alguna cosa per aclarir o que vulgueu dir? .....

.....

Signatura participant A:

Signatura participant B:

Signatura mediadors/mediadores:

Data: .....

### EN CAS D'INCOMPLIR ELS ACORDS PRESOS

Per què no hem estat capaços de complir l'acord? (perquè l'acord és massa ambiciós, jo no em sento bé, o...)

.....

Tenim encara el mateix problema? .....

.....

Fem una nova proposta d'acord (cal emplenar una altra acta)

.....

Signatura participant A:

Signatura participant B:

Signatura mediadors/mediadores:

Data: .....

## ANNEX 9

### FITXA D'OBSERVACIÓ DE L'ESCOLTA ACTIVA

És un bon receptor?

Llenguatge corporal	
Manté el contacte ocular	
Es manté assegut recte; és a dir, no s'inclina massa cap endavant (sensació intrusiva), ni massa cap enrere (aparença de desinterès)	
Manté les mans en un lloc visible	
Fa afirmacions amb el cap	

Estratègies d'escolta activa	
Parafraseja (repeteix el contingut d'allò que diu l'emissor) «Si ho he entès bé...», «Diu que...», etc.	
Reflecteix (assenyala els sentiments que observa en l'emissor)	
Sintetitza (resumeix el missatge que li comunica l'emissor) Respecta les pauses de l'interlocutor, no omple silencis	
Demana aclariments (no dona res per suposat)	
Formula preguntes obertes per animar l'altra persona a continuar explicant-se	

Altres aspectes condicionants de l'entrevista	
Espai acollidor	
Frases inicials per trencar el gel	
Frases d'acabament	
Contacte amb la persona (saludar-se o acomiadar-se amb una estreta de mans, etc.)	

## ANNEX 10

### PROPOSTES PER TREBALLAR LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

#### Assertivitat

##### Casos per practicar

Ser assertiu vol dir expressar-se amb un llenguatge descriptiu, no valoratiu. És un comportament que es pot aprendre i millorar. Practiquem-ho!

1. Na Maria darrerament molesta, xerra, interromp, etc. a classe. Què li diu el professor o la professora?
2. N'Arnau du una nota a l'agenda perquè no sol fer els deures. Què li diu son pare?
3. La teva companya de taula et molesta perquè t'amaga les coses. Què li dius?
4. Un professor entra a la classe i troba els alumnes molt desbaratats: juguen, criden, no tenen cap material preparat. Què els diu el professor?
5. Fas cua al bar de l'Institut per comprar el berenar i un alumne més gran t'avança. Què li dius?
6. Tens un amic o una amiga que mai no t'escolta quan li parles. Què li dius?
7. Na Lidia ha insultat a la professora de Plàstica perquè li ha posat un avís. Què li diu la professora?
8. En Toni tracta molt malament un company, en Joan. Què li diu en Pere, amic dels dos?
9. Na Catí vol anar al sopar de la classe i els seus pares no el deixen anar-hi. Què li diuen?
10. Tens un amic que no es renta gaire i li fan pudor els peus. Què li dius?
11. El tutor entra a darrera hora a veure el seu grup i es troba l'aula plena de papers i brutícia al terra. Què diu al grup?
12. Tens un amic que sempre et passa a cercar tard i, per tant, arribau tard a l'Institut. Què li dius?
13. Tens un company que mai no du berenar i es menja part del teu. Què li dius?
14. Quan jugau a futbol, n'Adrià sempre vol ser el capità. Què li dius?
15. Quan treballau en grup, n'Eugeni se n'aprofita i no fa res. Què li dius?
16. T'han dit que en Lluç parla malament de tu. Què li dius?
17. El teu millor amic t'ha deixat plantat el dissabte i no t'ha avisat. Què li dius?
18. El teu germà sempre et fa la contra, no vol ajudar-te a posar la taula. Què li dius?
19. Has deixat el teu llibre de lectura a un company de classe i encara no te l'ha tornat. El necessites per preparar l'examen. Què li dius?
20. Tens una companya que sempre t'anafa el quadern i copia els deures.

## ANNEX 11

### COMPROMÍS

(Segell del centre)

#### COMPROMISOS DE L'ALUMNE MEDIADOR/DE L'ALUMNA MEDIADORA

....., com a  
alumne mediador/alumna mediadora, em compromet a complir els següents

#### Acords

1. Respectar tots els membres de la comunitat educativa, donar exemple del diàleg per resoldre pacíficament els conflictes i evitar tot tipus de violència.
2. Recordar als companys i a les companyes que tenen un conflicte que existeix el Servei de Mediació per ajudar-los a resoldre la situació de manera pacífica i dialogada.
3. Assistir a les reunions de seguiment que es convoquin.
4. Intervenir en els processos de mediació com a alumne mediador/alumna mediadora a proposta de la coordinadora o coordinador del Servei.
5. Participar, amb l'autorització de la família, en sortides i cursos de formació en matèria de mediació escolar.

..... d..... de 202...

Signatura de l'alumne mediador/l'alumna mediadora

## ANNEX 12

### MODELS DE DIPLOMES

(Segell del centre)

*Certificat*  
D'ALUMNE MEDIADOR/D'ALUMNA MEDIADORA

El director/La directora del CEIP/IES/CC .....

Certific:

Que l'alumne/l'alumna..... de..... (indicar curs)  
ha fet la formació com a alumnat mediador de manera satisfactòria i forma part de  
l'equip d'alumnat mediador.  
..... d..... de 202...

El director/ La directora

Signatura

## MODELS DE DIPLOMES

(Segell del centre)

*Certificat*

D'ALUMNE CIBERMENTOR/D'ALUMNA CIBERMENTORA

El director/La directora del CEIP/IES/CC .....

Certific:

Que l'alumne/l'alumna. .... de ..... (indicar curs)  
ha fet la formació com a alumnat cibermentor de manera satisfactòria i forma part de  
l'equip d'alumnat cibermentor.  
..... d ..... de 202....

El director/ La directora

Signatura

## ANNEX 13

### GUIÓ DEL TALLER D'INTERNET SEGURA

La sessió es fa en cercle. Les persones cibermentores tenen el guió de la sessió i un objecte que dona la paraula per dinamitzar el cercle.

Les persones cibermentores disposen les cadires de la classe en cercle i s'hi asseuen amb tots els alumnes. Fan preguntes i comparteixen vídeos per convidar l'alumnat a la reflexió i l'aprenentatge.

#### Presentació

Hola soc/som ..... soc/som del curs .....  
i nosaltres som els vostres cibermentors/les vostres cibermentores.

Expressen un desig per a enguany i demanen als alumnes que diguin el seu nom i també expressin un desig.

#### Sabeu que és una persona cibermentora?

Les cibermentores som nosaltres i hem estat formades per saber els perills d'Internet. Us farem dos tallers i si alguna vegada teniu problemes a Internet, ens ho podeu explicar i cercarem una solució.

#### Qui té tauleta (tablet)? Qui té mòbil? Qui té Instagram? Qui té Tik Tok?

#### Sabeu quantes persones en el món tenen Internet?

Si els alumnes no ho saben, s'ha de dir que 5.000 milions de persones tenen Internet. Més de la meitat dels habitants del món tenen Internet.

Fer una llista d'usos d'Internet en grups de quatre. Posada en comú.  
Llegeix el grup que ha fet el llistat més llarg. Si algun grup té un ús que no s'ha dit, el pot afegir.

#### Internet és una ciutat invisible!

#### Tothom és bona gent a Internet?

#### Penseu que hi ha perills? Sabeu com detectar-los?

Vídeo: reflexionar sobre la informació que es facilita a Internet.  
Si no ho fas a la vida real, per què ho fas a Internet [youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw](https://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw) (1 min 29 s)

#### Qui sap com ha de ser una contrasenya difícil?

Amb lletres i números, majúscules i minúscules, signes de puntuació, etc. i, de tant en tant, s'ha de canviar.

#### Qui sap el que és un virus?

Vídeo: Cesc i Cati 1: Virus [youtube.com/watch?v=OuZIRgqvkIQ](https://www.youtube.com/watch?v=OuZIRgqvkIQ) (2 min 31 s)

Vídeo: Pensa abans de penjar, Think before you post [youtube.com/watch?v=Im8CFZYavnM](https://www.youtube.com/watch?v=Im8CFZYavnM) (1 min)

Què pensau d'aquest home que ha agafat la darrera foto? Ara vosaltres ens podríeu fer una fotografia i canviar-nos el fons, o canviar-nos la roba. És fàcil això, no? Reflexió sobre les fotos: són interpretables, són manipulables, es poden canviar de context?

Vídeo: Amics estranys coneguts a la xarxa [youtube.com/watch?v=IalqkfFiI2O&t=30s](https://www.youtube.com/watch?v=IalqkfFiI2O&t=30s) (8-10 anys) (8 min 6 s)

Digau una cosa que no es pot fer a Internet; posau molt d'èmfasi a no donar les dades personals i no parlar amb desconeguts.

#### Finalment, com a avaluació, es demana: «Donau-me un consell per estar segurs a Internet».

Es donen uns minuts perquè l'alumnat reflexioni i ho escrigui a un paper amb lletra grossa i colors. Després cada alumne llegeix el paper que ha escrit i l'enganxa a una cartolina. La cartolina es pot penjar a l'aula.

## GUIÓ DEL TALLER DE CIBERASSETJAMENT

La sessió es fa en cercle. Les cibermentores tenen el guió de la sessió i un objecte que dona la paraula per dinamitzar el cercle.

Les cibermentores disposen les cadires de la classe en cercle i hi seuen amb tots els alumnes. Fan preguntes i comparteixen vídeos per convidar l'alumnat a la reflexió i l'aprenentatge.

## Presentació

Hola soc/som ..... soc/som del curs .....  
i nosaltres som els vostres cibermentors/les vostres cibermentores.

Diuen un color que representa les seves emocions i demanen als alumnes que diguin el seu nom i expressin un desig.

## Sabeu què és l'assetjament i el ciberassetjament?

Intentar fer una definició per parelles i posar-ho en comú.

## El cibermentor/La cibermentora escriu la definició i els conceptes clau a la pissarra mentre els alumnes fan comentaris.

L'assetjament és fer mal físic o psicològic a un company o a una companya de manera repetitiva i en grup; es diferencia del ciberassetjament perquè hi ha absència de contacte físic directe entre agressor/agressora-víctima, absència d'espai físic concret (ciberespai), l'agressió perdura en el temps, la difusió és immediata i té efecte multiplicador, té més audiència, o sigui, ho pot veure molta més gent, i l'agressor o agressora té sensació d'anonimat.

## Com es pot prevenir l'assetjament?

Per parelles es comenta sobre l'assetjament com a fenomen de grup. En el grup operen uns mecanismes que poden magnificar-lo o minimitzar-lo.

Es poden sensibilitzar els grups: conèixer què és l'assetjament, el que no es coneix no es veu, tolerància zero, rompre la llei del silenci, etc.

També es poden fomentar la cohesió de grup, el respecte mutu, l'empatia, saber demanar ajuda, no deixar companys o companyes aïllats.

Vídeo: Ciberacoso: [youtube.com/watch?v=xNk6m5o5FFo&t=28s](https://www.youtube.com/watch?v=xNk6m5o5FFo&t=28s) (6 min 31 s)

## Com comença l'assetjament escolar (bullying)?

Sovint comença amb bromes que, de vegades, són bromes pesades. Sempre comença l'assetjament una persona.

## Per què fem assetjament escolar? Per què li fan assetjament escolar al nin del vídeo, en Joe?

Els alumnes reflexionen:

Perquè és intel·ligent / Perquè li tenen enveja / Perquè és dèbil

La resposta és que es fa assetjament escolar als llestos i als que no ho són, als grassos i als que són molt magres, als baixets i als molt alts, als que són d'aquí i als que són d'allà...

La veritat és que les característiques de les víctimes no hi tenen res a veure; de fet, gairebé tothom en algun moment de la vida rep assetjament i també en fa (convé reflexionar sobre com ens sentim en cada un dels casos).

## Rol Play de l'assetjament a classe:

El cibermentor/La cibermentora s'acosta a la víctima (persona voluntària) i explica el següent:

«En (nom de la víctima) i jo som amics de sempre, vivim al mateix carrer i cada dia vaig a casa seva per a fer els deures i després jugam.

Tots dos tenim molt bones notes, però enguany en (nom de la víctima) en el primer examen ha tret un 10 i jo un 8. La veritat és que m'he enfadat un poc perquè sempre teníem les mateixes notes i, fins hi tot, jo li explicava coses que ell no entenia.

Al segon examen ell ha tret un 9 i jo un 7. Ara sí que m'he empenyat, ell deu ser un pilota perquè si no, no ho entenc. Llavors em dirigeixo als meus amics i els dic que en (nom de la víctima) és molt pesat i sempre presumeix de les seves notes.

Ara ja tinc un grup que em segueix i estam molt units perquè som els enemics d'en (nom de la víctima) i cada dia li fem mal i l'insultam, també per Whatsapp. Mentrestant, en (nom de la víctima) no demana ajuda.»

## Per què no demana ajuda en (nom de la víctima)?

Potser perquè té por o perquè li fa vergonya.

Ara, tota la classe ens mira, uns volen ser com nosaltres i s'uneixen al grup agressor i tracten a la víctima amb crueltat. Alguns de la classe no hi estan d'acord, però tampoc no demanen ajuda.

## Com se sent la víctima?

Sense repetir, cadascú diu una paraula que defineix l'estat d'ànim de la víctima. Finalment, es veu clar que les meves intencions són aconseguir el poder, vull ser cap de la classe xuclant l'energia de la víctima.

## Què pot passar quan tots i totes fem mal cada dia a algú? I, a més, la víctima no demana ajuda?

És absolutament necessari que algú demani ajuda a un adult, i que insisteixi fins que es pugui demostrar i solucionar. Les persones que demanen ajuda per la víctima són herois perquè li estan salvant la vida.

Vídeo: Com aturar el bullying? [youtube.com/watch?v=UXYARPUv1To&t=34s](https://www.youtube.com/watch?v=UXYARPUv1To&t=34s) (5 min 45 s)

## Jugam a aturar l'assetjament (basat en el vídeo anterior)

Les persones cibermentores demanen un voluntari perquè sigui insultat, la primera persona que s'enfada perd. Per no demostrar que estam enfadats podem contestar qualsevol cosa a l'insult, excepte defensar-nos o atacar. Al final la persona que insulta, si veu que no ens enfadam, es cansarà i no sabrà què més dir.

Finalment les persones cibermentores demanen què han après d'aquest taller i recorden on les poden trobar, si les necessiten.

## ANNEX 15

Material disponible i descarregable des de la pàgina web de Convivèxit, a l'apartat Benestar Emocional

### PÒSTER



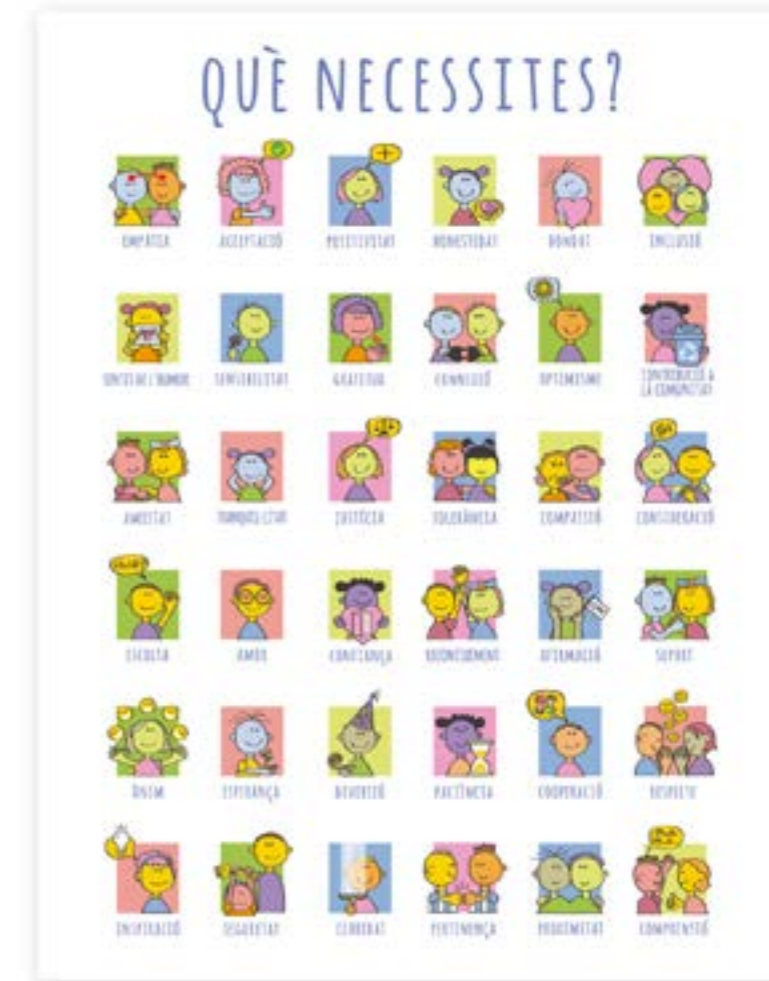
### JOC DE CARTES



## ANNEX 16

Material disponible i descarregable des de la pàgina web de Convivèxit, a l'apartat Benestar Emocional

### PÒSTER



### JOC DE CARTES



## AUTORIA:



**Ajo Monzó i Almirall (1959)** és llicenciada en filosofia i ciències de l'educació, especialitzada en psicologia de l'aprenentatge per la Universitat de Barcelona. Des de l'any 1990 viu i treballa a Mallorca. Ha estat la coordinadora de la Xarxa Infojove des de 1997 fins a 2022, així mateix és la creadora dels programes Vida digital i Persones cibermentores, i l'autora de diverses publicacions sobre el tema com són la Guia del primer mòbil o la Guia de les persones cibermentores, recull d'unitats didàctiques de ciutadania digital. En l'actualitat treballa com a autònoma en el projecte [ajomonzo.com](http://ajomonzo.com) dedicat a l'assessoria i formació en la ciutadania digital.



**L'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar**, conegut com a **Convivèxit**, es crea l'any 2008 com a òrgan de caràcter consultiu i organitzatiu d'activitats que ajuden al foment de la convivència positiva en els centres educatius de les Illes Balears. Aquest mateix any, es comença un pla per promoure la formació d'equips de mediació als centres educatius a partir del model que existia a Catalunya. Al 2010, inspirats en Dominic Barter i l'IIRP (Institut Internacional de Pràctiques Restauratives), Vicenç Rullán i altres com a tècnics de Convivèxit faciliten estratègies formatives per tal de difondre les pràctiques restauratives (PR) als centres educatius com una alternativa als models punitius clàssics. Suposarà una passa ferma en el foment de la convivència positiva en els centres educatius a través de la creació de relacions de pertinença, la participació en les decisions i la gestió dialogada del conflicte.

