

CONFLICTE I ASSERTIVITAT



Aplicació del Programa de Competència Social als Instituts d'Ensenyament Secundari

Material

- Full teòric a 2 cares “Els conflictes” i “Quins drets?”
- Fulls d’activitats sobre l’assertivitat per treballar a classe.

Objectius:

- Recordar el contingut de les sessions anteriors (sessió 5 sobre els tipus d’intel·ligència, sessió 6 sobre els 5 pensaments).
- Presentar dues noves variables que intervenen – i molt – en la nostra capacitat de resoldre problemes: la *impulsivitat* i l’*afectivitat*.
- Presentar i definir un tipus de problema especial el *conflicte entre persones*.
- Conèixer les tres actituds possibles davant del conflicte: *inhibició*, *agressivitat* i *assertivitat*.
- Prendre consciència de que *les respostes assertives són les més difícils però les més eficaces*.
- Estimular la voluntat de tenir conductes assertives i donar pistes sobre com aconseguir-ho.

En resum, avui donem un pas més en el tema dels 5 pensaments:

- Davant d’un conflicte, no n’hi ha prou amb els “5 pensaments” perquè estem condicionats també per les nostres emocions .
- Aquesta dimensió emocional ens pot portar a actituds inhibides o agressives que no resolen sinó que allarguen el problema.
- Per tant, per ser capaços de resoldre un conflicte, a més d’utilitzar correctament els 5 pensaments (habilitats cognitives), hem de cultivar una actitud assertiva (habilitat socials).
- Això comença sent conscient dels drets que s’han de respectar.

Guió de la sessió:

1. Es recorda breument el tema de la sessió anterior (els 5 pensaments) i es demana que treguin el full sobre els tipus d'intel·ligència. Es pot aprofitar per recollir els exercicis pendents. Recordem que

I. INTERPERSONAL + I. INTRAPERSONAL = COMPETÈNCIES SOCIALS

2. Dit això recordem que algunes de les sessions de tutoria tenen per objectiu ajudar-nos a millorar les nostres competències socials. Com ho farem? Recordem el que vam dir:

TREBALLAREM TRES TÈCNiques PER SER MÉS “SOCIALMENT COMPETENTS”:

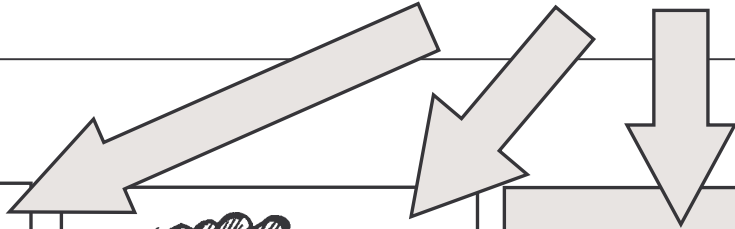
- A. **ELS CINC PENSAMENTS** (sessió de la setmana passada)
- B. **L'ASSERTIVITAT** (sessió d'avui)
- C. **L'ANÀLISI DE VALORS** (durant el segon trimestre)

3. S'explica que el tema dels cinc pensaments que vam donar la setmana passada no és més que sentit comú per resoldre qualsevol problema que es presenti. Si les persones fóssim com una mena de robots, sense sentiments ni emocions, només aplicant aquests 5 pensaments correctament ja hauríem acabat, és a dir que no caldria tenir en compte gaire cosa més per resoldre problemes interpersonals. Però en realitat els éssers humans estem condicionats per les nostres emocions, i moltes vegades aquestes no ens permeten pensar fredament. Això passa sobre tot quan tenim un *conflicte* amb un altra persona.
4. Es reparteix el full teòric “Els conflictes” i es comenta amb detall, llevat de les dues vinyetes inferiors (“Suports a la gestió de conflictes” i “maneres de ser assertives”) que són d'ampliació i no cal entretenir-s'hi en aquesta sessió (poden servir més endavant per tractar ael tema de la mediació). Sobre tot avui cal que quedi clar el concepte d'assertivitat.
5. Es comenta seguidament la pàgina del darrera, “Quins drets?”. Ha de quedar ben clara la idea de que assertivitat és, sobre tot, predisposició a respectar drets. Aquí ja tenim indicada una primera activitat de reflexió que es pot fer en grups.
6. Es reparteix el full de l'activitat que serveix per treballar la distinció entre les tres actituds de resposta a un conflicte. Han de pensar en grup i escriure individualment quina seria la reacció inhibida, agressiva i assertiva a la situació que es planteja i també poden indicar, amb un altre color, quinies serien les conseqüències previsibles de cada reacció. Si sobra temps, al dors poden inventar situacions noves i fer el mateix, sobre la graella en blanc

Els conflictes



Conflicte és una oposició d'interessos d'una persona amb l'altre, amb un grup, una autoritat o fins i tot amb ella mateixa. Davant d'ell hi ha tres actituds possibles:



Inhibició

Evitar dir i fer allò que penses, sents, vols o opines.

- Perquè tens por de l'altre.
- Perquè no creus en els teus propis drets o no saps com manifestar-los.



Agressivitat

Dir i fer el que penses, sents, vols i opines.

- Sense respectar el dret dels altres a ser tractats amb respecte.
- Sense donar oportunitat als altres de defensar-se.



Assertivitat

Dir i fer el que penses, sents, vols i opines.

- Sense perjudicar el dret dels altres a ser tractats amb respecte.
- De manera sincera i sense amenaces.
- Respectant els teus propis drets

L'Assertivitat és l'única que pot resoldre realment el conflicte.



I. Intrapersonal



I. Interpersonal



I. Lingüística

Suports en la gestió dels conflictes

Judici: per decidir la solució del conflicte, hi intervé una autoritat institucionalitzada i reconeguda socialment.

Arbitratge: les parts en conflicte trien una persona o institució que proposa una solució.

Negociació: els implicats discuteixen sobre el conflicte per arribar a acords o pactar una solució conjunta.

Mediació: intervenció d'una tercera persona neutral que ajuda les parts de forma voluntària a trobar una

Maneres de ser assertives

Positiva: fer comentaris positius com: "has jugat un partit molt bo".

Defensa dels drets: anar a la botiga a tornar un producte defectuós i demanar que et tornin els diners o bé que et canviïn el producte.

Negativa: mostrar l'enuig i dir a un amic o a l'entrenador: "he entrenat fort, el millor que he pogut i no m'han seleccionat per a l'equip, estic disgustat".



Quins drets?

Hem vist que l'actitud assertiva es caracteritza perquè defensa els propis drets i alhora respecta els drets dels altres. Però... de quins drets parlem?

- El dret a promoure la dignitat i respecte per un mateix sempre que no es discriminin els drets dels altres.
 - El dret a ser tractat amb respecte.
- El dret a dir “no” quan s'escau i no sentir-se culpable.
 - El dret a experimentar i expressar els propis sentiments.
- El dret a tenir temps per a pensar, reflexionar i decidir.
 - El dret a canviar d'opinió.
- El dret a demanar allò que creus just.
 - El dret a fer allò que bonament ets capaç de fer.
- El dret a sol·licitar informació.
 - El dret a cometre errors.
- El dret a sentir-te bé amb tu mateix.

REFLEXIÓ:

Pensa en la darrera vegada que vas tenir un conflicte amb algú:

- Creus hi ha algun d'aquests drets que no vas saber defensar per a tu?
- Creus que hi ha algun d'aquests drets que no vas respectar en l'altre?

