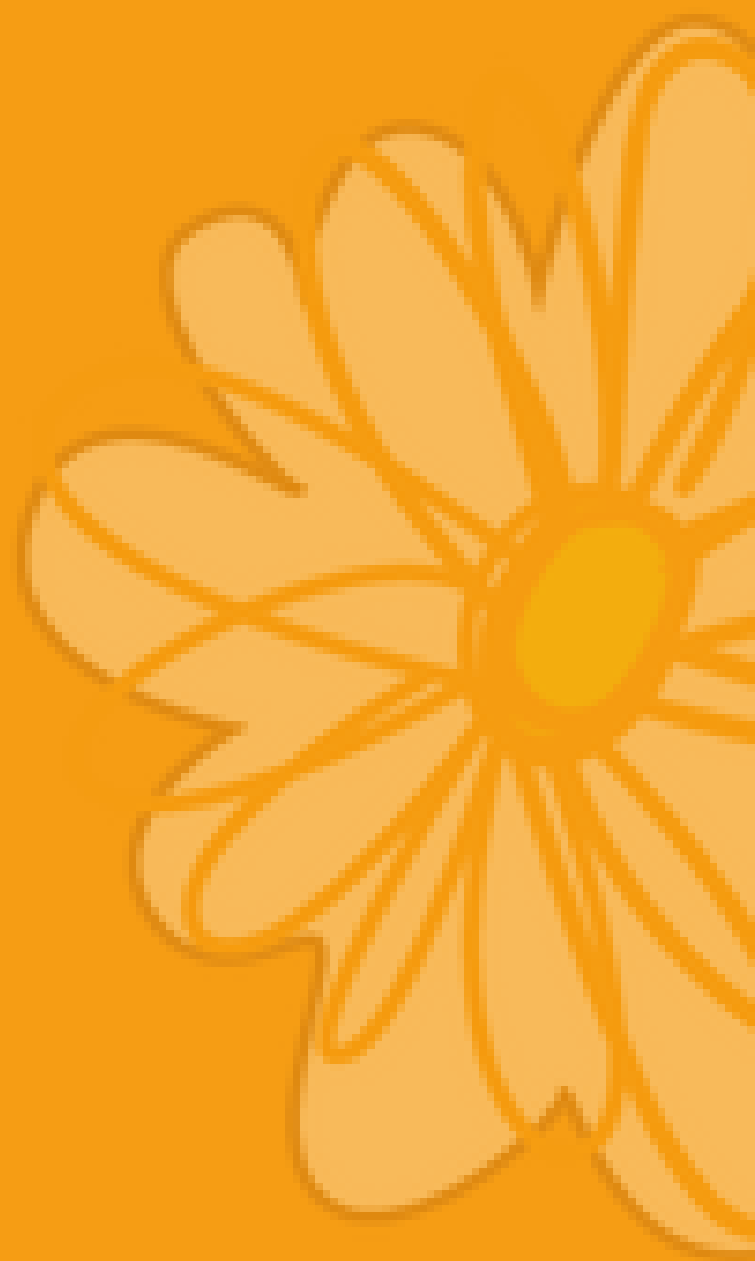


Model PDA, recursos per a l'abordatge socioemocional del bullying





Bullying és...

Persecució moral i/o física, sempre psicològica, que neix a entorns educatius on un o més infants o joves exerceixen abús de poder sobre un altre.

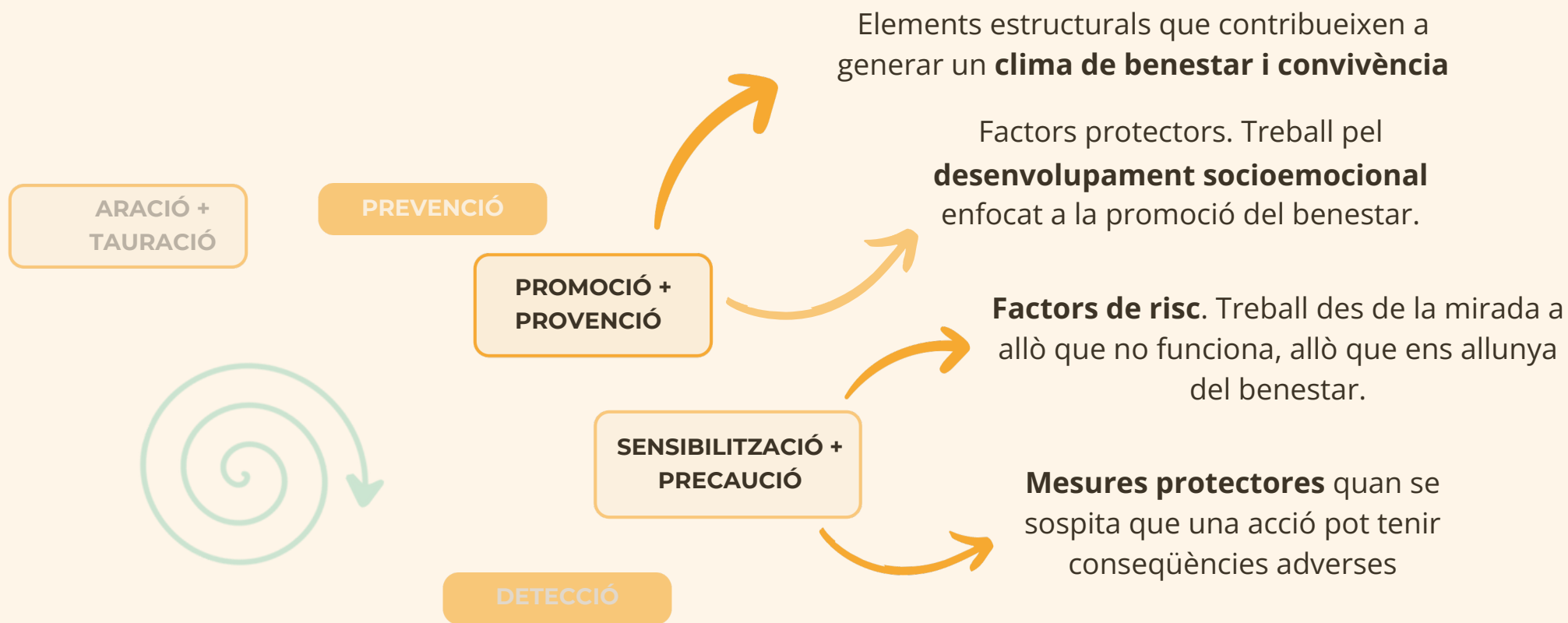
- Fenomen de grup, on hi participen tres rols: agressor/a, víctima i espectadors/es.
- Origen relacional en l'entorn educatiu.
- Maltractament (perpetuació de la violència).
- Una sola violència a les xarxes és considerada maltractament per la seva permanència.
- Abús de poder.
- Intencionalitat - consciència del dolor.

Mapa de fases PDA per un ABORDATGE INTEGRAL



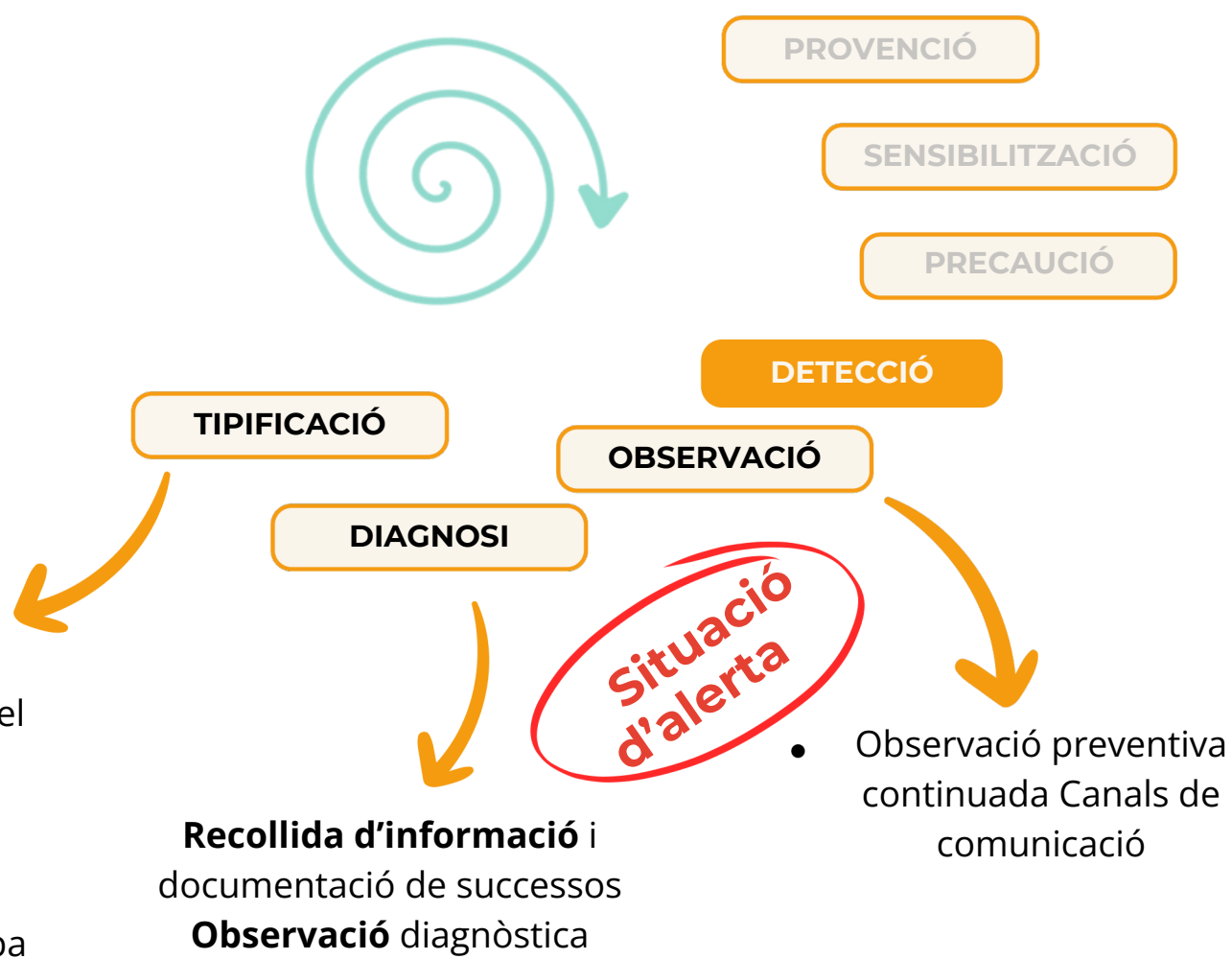
Què és important tenir en compte per cada fase?

PREVENCIÓ

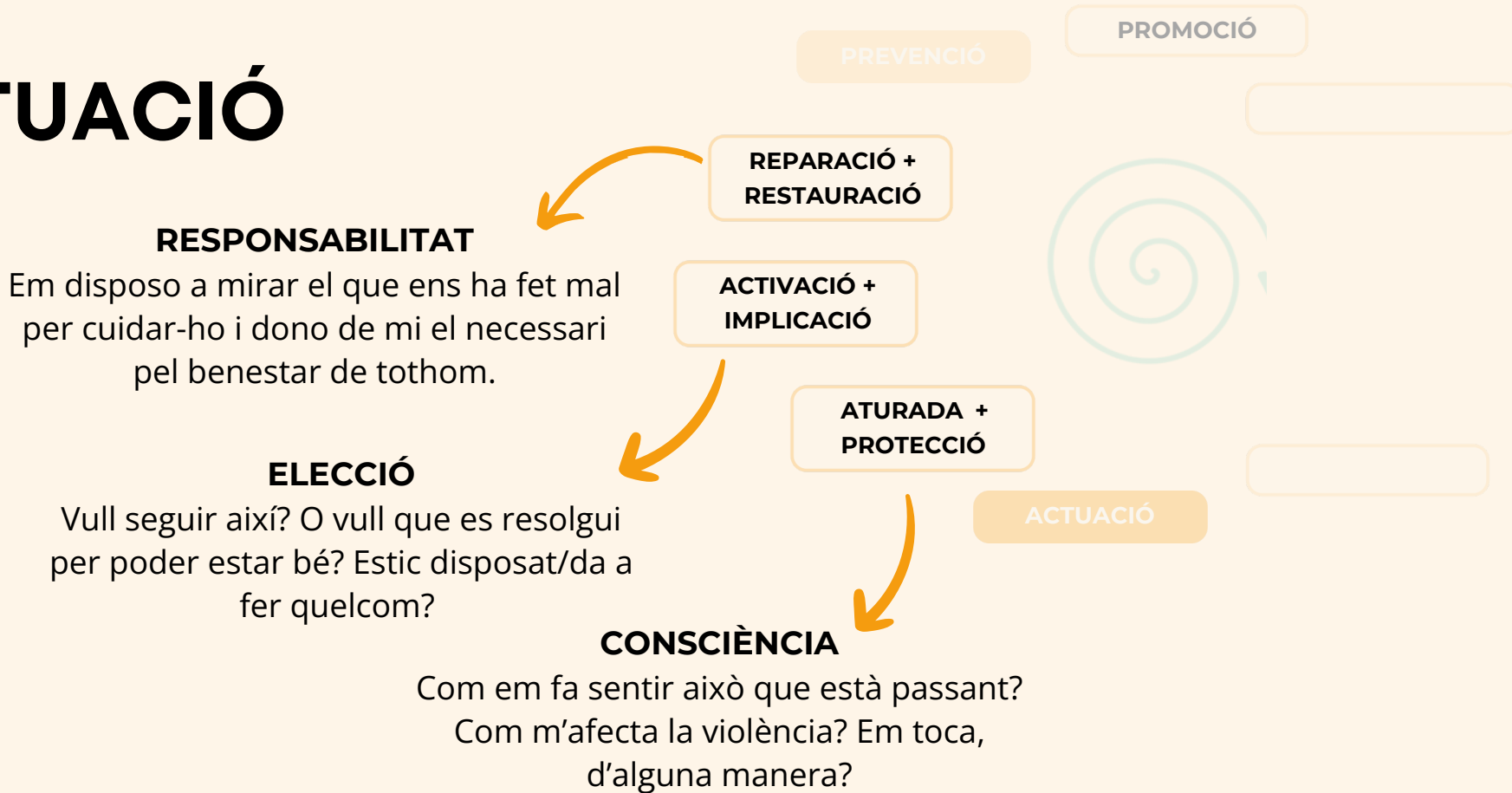


DETECCIÓ

- **QUI?** Agents que hi participen
- **QUÈ?** Violències i fets
- **QUAN I ON?** Entorns i canals
- **PER QUÈ?** Origen de la violència
- **QUÈ ÉS?** Tipus i gravetat del conflicte
- **OBJECTIUS PEDAGÒGICS.** Necessitats
- **EQUIP DE RESPOSTA.** Mapa d'actius i pla d'acció.



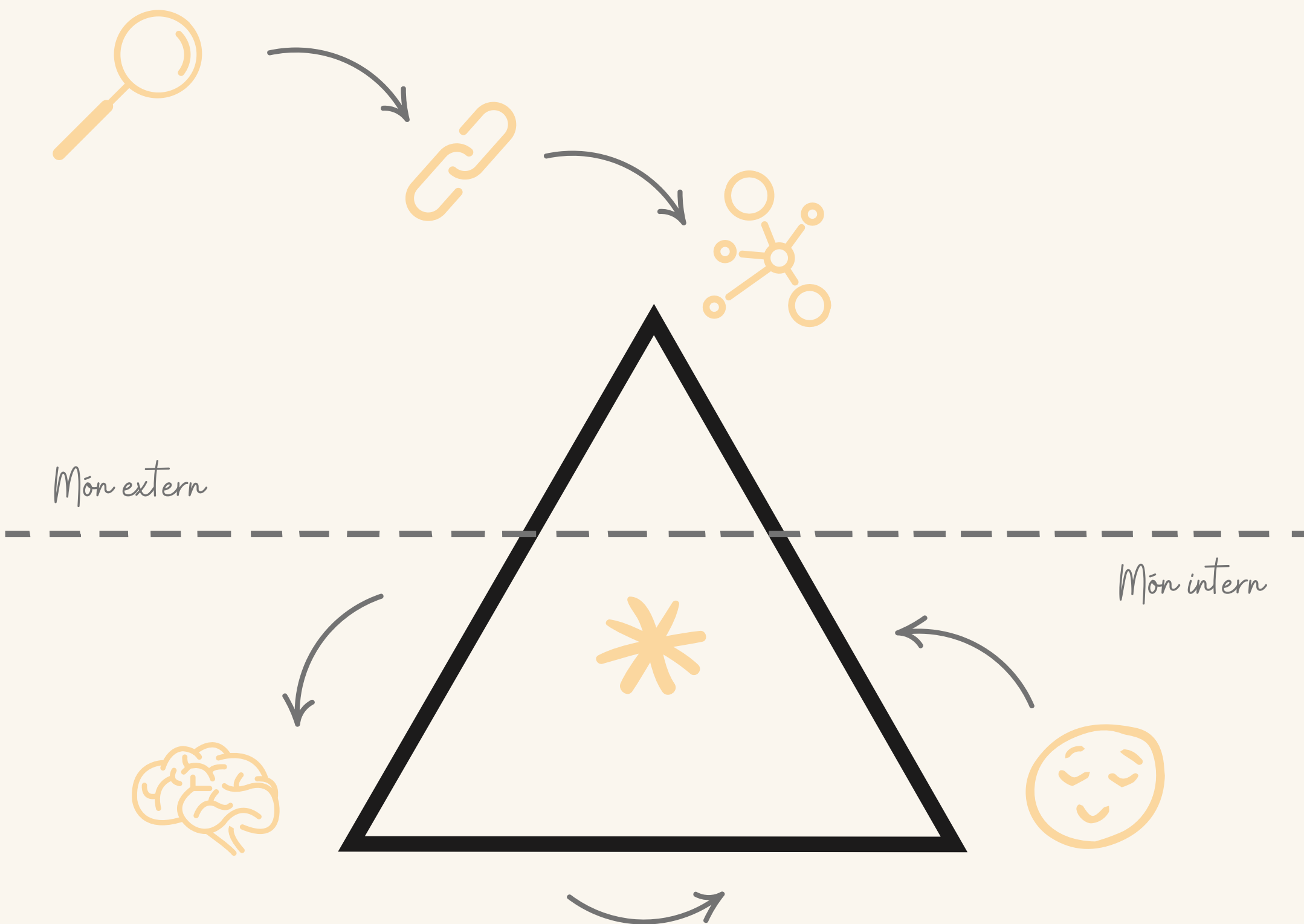
ACTUACIÓ



Mirada integral de l'èsser humà:

TRIANGLE DE LA PERSONALITAT

Per reparar el dolor i transformar les relacions cap a ocupar uns rols que siguin saludables, cal fer una mirada integral a totes les dimensions de la persona. Aquest triangle permet ampliar la mirada i no quedar-nos sols en els fets o els comportaments. Per sanar i construir una convivència resilient, posem el focus en la nostra vivència interior. La direcció de les fletxes canvia segons si treballem l'autoobservació (de fora cap endins) o l'acompanyament (de dins cap enfora).



LA SITUACIÓ

Els fets. Allò que podem descriure objectivament.

LES RELACIONS

La comunicació i canals de relació. Els rols

EL QUE FEM

Actituds. Comportaments. Conductes.

EL QUE PENSEM

Pensaments. Creences. Valors. Expectatives.

EL QUE SENTIM

Emocions. Estats d'ànim.

EL NOSTRE POTENCIAL

Habilitats. Fortaleses. Benestar.

Jo amb mi :

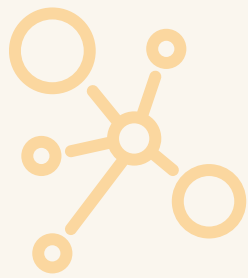
EM REVISO...!

_ eina d'autoobservació _

Aquesta eina és útil per agafar consciència sobre es viu una situació concreta, ordenant les diferents dimensions de la vivència. Pots compartir-la amb els rols implicats perquè facin l'autoobservació d'ells / elles mateixes i també la pots fer servir tu, com a persona adulta que acompanya, per revisar la teva experiència interna i identificar des d'on estàs acompanyant i quines poden ser les teves necessitats envers la situació.

1 OBSERVO LA SITUACIÓ

Miro la situació tan objectivament com sigui possible...
Què ha passat? Quina és la descripció dels fets?



OBSERVO LES MEVES ACCIONS 2

Què he fet?
Quines han estat les meves actituds?
Quin comportament he adoptat?

3 OBSERVO ELS MEUS PENSAMENTS

Què penso? Què he pensat?
Quins valors i creences hi ha darrere d'aquestes idees?
Quines són les meves expectatives?



OBSERVO LES MEVES EMOCIONS 4

Com m'he sentit? Com em sento?
Què es remou en mi? Hi ha alguna emoció oculta?
Alguna cosa que calgui reparar?

5 OBSERVO LES MEVES FORTALESES

Quines són les meves fortaleeses?
Què m'ajuda a connectar-me amb la millor versió de mi?
Quines habilitats puc activar per apropar-me al benestar?



Jo amb tu :

ET PREGUNTO...!

_ eina d'acompanyament _

Aquesta eina segueix la indagació de les preguntes d'autoobservació, motivant a accionar la responsabilitat davant la situació. Són preguntes que interpel·len als diferents rols a activar-se, posant al servei de la convivència totes les seves habilitats i fortaleces. Mobilitza l'energia per agafar un paper protagonista en el canvi que pot fer cadascú en el camí cap al benestar.

1 PREGUNTO PER LA SITUACIÓ

Què ha passat? Observo allò que ha succeït.



ACOMPANYO EN EL SENTIR 2

Com et sents amb això? Quines emocions hi ha presents en tu? Quin clima emocional hi ha?

3 ACOMPANYO EN L'ELECCIÓ

Què vols? Què necessites? Com et vols sentir?
Què és important per a tu per estar millor?
Hi ha alguna cosa que hagi de reparar en tu?

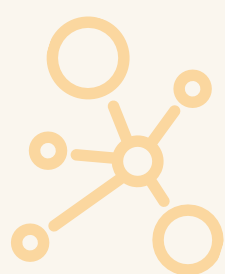


OBSERVO CONSCIENTMENT 4

Fes una pausa, observa sense jutjar, regala't un silenci.
Pots reconèixer la teva veritable necessitat?
Sí? Endavant! No? Torna a revisar.

5 ACOMPANYO EN LA RESPONSABILITZACIÓ

Què pots fer per sentir-te bé? Què necessites per aconseguir-ho? Qui et pot ajudar? Què puc fer jo?



ACOMPANYO EN LA PROJECCIÓ AL FUTUR 6

Com canviarà la situació? Què t'agradaria que passés?
Passat un temps, et pregunto: Com estàs? Com ha anat?



SEER



PDA BULLYING

Plataforma



www.salutieducacioemocional.com

equipseer@salutieducacioemocional.com

@EquipSEER