



Vides compartides: amb quina et quedes?



Vides compartides: amb quina et quedes?

Presentació de l'activitat

Nivell	Secundària.
Durada	Dues hores aproximadament.
Objectius	▪ Fomentar una educació en valors que doni importància a tots els aspectes de la vida de les persones, amb especial atenció a la convivència i les relacions afectives. ▪ Aprendre a establir relacions igualitàries, de respecte mutu, que fomentin el creixement i l'autonomia personal en les relacions personals dels i de les joves i millorin l'assertivitat de l'alumnat. ▪ Ser conscients que les actituds personals transcendeixen a les relacions professionals que establim en el mercat de treball.
Resultats esperats	▪ Comprensió per part de l'alumnat del valor que te plantejar la consecució dels projectes de vida (personals, familiars i professionals), des d'actituds igualitàries i de respecte. ▪ Reflexionar críticament sobre els missatges emesos per evitar actituds i comportaments que limiten el desenvolupament de la personalitat pròpia i l'autonomia personal.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Desenvolupament de l'activitat

- 1 El professorat introdueix l'activitat a desenvolupar, tot explicant-ne els objectius i el contingut, amb el suport de l'**Argumentari**.
- 2 A continuació demana la realització de l'exercici recollit en la Fitxa 1: **Històries de parella**, i que l'alumnat busqui lletres de cançons que expressin relacions. Després de reflexionar sobre les sensacions que els produeixen, comentaran les característiques positives i negatives que s'han observat en les relacions que descriuen les cançons i les compararan amb el tipus de relacions que els agradaria tenir en el futur, anotant-ne les característiques. El professorat convidarà l'alumnat a conservar els resultats com un dels seus projectes personals per mantenir i recordar a llarg termini.
- 3 Posteriorment, l'alumnat haurà de respondre a les preguntes de la Fitxa 2: **Conclusions de l'alumnat**.
- 4 A continuació, el professorat pot optar entre iniciar un debat a l'aula de tutoria, sobre les impressions recollides, sobre les històries o les principals **Conclusions de l'alumnat** redactades en la Fitxa 2.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Recursos didàctics

► Materials per a l'alumnat:

- Presentació de l'activitat.
- **Fitxa 3.1:** Vides compartides: amb quina et quedes?
- **Fitxa 3.2:** Les teves conclusions.

► Materials per al professorat:

- Argumentari.
- Solucionari.
- Glossari.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Argumentari

► A l'inici de l'activitat

Les decisions sobre els estudis, la carrera professional i la feina no són les úniques en un projecte de vida. Existeixen altres elements sobre els quals s'han de prendre decisions, com els referents a la parella, la vida familiar, la maternitat o la paternitat, la vida social i les amistats, el temps d'oci, etc. L'adolescència és un bon moment per reflexionar-hi, abans fins i tot que comencin les relacions afectives.

Les relacions d'amistat i de parella afectaran i influenciaran la resta d'aspectes de la nostra vida, també les relacions que s'establiran en l'àmbit laboral. Hem de tenir en compte que el respecte mutu, l'autonomia i la igualtat són necessaris perquè les nostres relacions ens permetin créixer i desenvolupar el nostre projecte vital i, alhora permetre als altres desenvolupar-se lliurement.

► Per a la dinàmica de l'activitat

El principal treball de reflexió i expressió personal es realitzarà fora de l'aula (una o dues setmanes seran suficients). S'animarà l'alumnat que faci el treball de reflexió segons els objectius exposats. Durant el transcurs de l'activitat se'ls preguntarà si troben dificultats a l'hora d'identificar relacions igualitàries o de poder, observar-les i transcriure els sentiments que reflecteixen.

Per visualitzar les cançons, el professorat pot accedir-hi a través d'Internet (p. e. Youtube).

► Per finalitzar l'activitat

És recomanable com a tancament de l'activitat que el professorat expliqui que en les relacions igualitàries i equilibrades les persones experimenten respecte mutu. La comunicació, la presa de decisions conjunta i el fet de poder parlar amb llibertat són ingredients fonamentals en qualsevol mena de relació. Les persones que basen les seves relacions en aquests principis es tenen confiança, es donen suport mutu i respecten la independència dels seus companys i companyes. Tanmateix, existeix un altre tipus de relacions en les quals no hi ha equilibri i en què es desenvolupa el control d'una persona sobre l'altra, cosa que provoca que aquesta última faci sempre el que l'altra vol, per sobre de la seva voluntat. Aquestes relacions es denominen "relacions abusives".

Ja des de l'adolescència, els nois i les noies han d'aprendre a desenvolupar capacitats per establir relacions equilibrades i en igualtat. És necessari poder identificar actituds i comportaments abusius per evitar relacions de poder.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Argumentari

Cal prevenir que les persones entrin en dinàmiques que provoquin frustració, enuig, baixa autoestima i, fins i tot, lesions físiques. És apropiat —per a un desenvolupament personal ple— detectar aquests símptomes i abandonar aquesta mena de relacions abusives.

En aquest sentit, és indispensable que nois i noies descobreixin i rebutgin les relacions abusives i compreguin l'enorme influència que aquest fet pot tenir sobre la seva autoestima en els diversos àmbits de la seva vida i en la de les persones amb què conviuen.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Solucionari

>> Síntesi del missatge principal

El tracte igualitari és la clau de les relacions i el desenvolupament personal. A l'hora d'escollir les persones que us acompanyin en la vostra vida, no les accepteu a qualsevol preu. Tanmateix, respecteu les persones que siguin companys o companyes de viatge lleials i apropau-vos-hi. Cal que construïm un projecte personal i professional propi i que les persones que ens envolten el respectin.

Fixeu-vos en les persones que tenen cura de les relacions i respecten les diferències, i seguiu aquesta mateixa pauta. És a dir, busqueu relacions que us permetin continuar sent vosaltres mateixos/es, i respecteu la llibertat i les diferències de qui us acompanyi. Quan en una relació es juga amb els sentiments, es neguen els afectes i els suports sense motiu, i els comportaments o comentaris fan mal, és millor que no continueu amb aquesta relació. És bàsic que sempre us senti bé i rebeu i aporteu en la mateixa mesura.

► Reflexions complementàries

Els afectes en l'adolescència i en la joventut mereixen especial atenció perquè en aquest període s'inicien, s'experimenten i s'assumeixen les pautes de relació social i interpersonal que són potencials de reproduir-se al llarg de la vida, i que permetran el creixement personal si són igualitàries i respectuoses o bé, al contrari, podran convertir-se en abusives.

Els nois i les noies han d'aprendre a valorar-se, respectar-se, mantenir alta la seva autoestima, viure intensament els sentiments positius i reconduir els negatius abans que els provoquin danys irreparables.

Vides compartides: amb quina et quedes?

Glossari

► Autoestima

- Relació que una persona estableix amb el seu propi jo. Grau de benestar que una persona sent amb si mateixa.

► Violència de gènere

- Acte de violència basat en la pertinença al sexe femení que te o pot tenir com a resultat un dany o patiment físic, sexual o psicològic per a les dones, així com les amenaces d'aquests actes, la coacció i la privació arbitrària de llibertat, tant si es produeixen a la vida pública com a la privada. La violència de gènere és una manifestació de les relacions de poder històricament desiguals entre els homes i les dones.
-