

Nivell de dificultat: 1**Edat recomanada:**

> 8 anys.

Intenció educativa:

- Entendre el jo-missatge.
- Practicar el jo-missatge.

Resum: Expliquem la tècnica i n'analitzem un parell d'exemples per, a partir d'aquí, reflexionar sobre l'ús que en fem al grup i establir un objectiu de grup d'utilitzar-lo com a forma de millorar la comunicació.

Temps: 15 minuts.

Tipus: Interior.

Exercici breu.

Grup: Indiferent. Gran grup.

Material: Còpies de l'annex.

Desenvolupament

- Expliquem al grup què és el jo-missatge i quin sentit té.
- Demanem que individualment omplin la fitxa de l'annex.
- Corregim la fitxa.
- Recordem situacions de convivència en el grup que davant una discrepància hàgim respost en tu-missatge i valorem com hauria estat fer-ho en jo-missatge.
- Pactem que a partir d'ara utilitzarem el jo-missatge. Entre tots ens ajudarem a adonar-nos de com canvia parlar en jo-missatge o en tu-missatge en moments de discrepància i enuig. Cada vegada que identifiquem algú que no ho fa, ens ho indicarem els uns als altres. Ens pot ser d'ajuda anotar els errors (tu-missatges) i encerts (jo-missatges) en un rànquing de grup. Posarem un objectiu de grup (per exemple: aquesta setmana no podem fallar més de deu cops) i l'anirem modificant en funció del progrés que fem.

Valoració i conclusions

En moments tensos, notem quan l'altre ens parla en jo-missatge o en tu-missatge? Què ens passa amb això?

Com ens sentim parlant en jo-missatge?

Com valorem la comunicació en jo-missatge?

Altres indicacions

Us pot anar bé fer aquesta activitat en el context d'una seqüència didàctica amb les activitats "La meva història, la teva història", "Les necessitats de l'Alèxia i en Pere", "Solucions" i "Acords".

Propostes d'acció

Insistiu que els nens i nenes es comuniquin de forma respectuosa i empàtica entre ells. Insistiu en l'ús del jo-missatge, especialment en moments de tensió. Doneu exemple fent-ho els educadors.

Recuperem el cas de l'Alèxia i en Pere

Bàsquet o futbol?

En Pere i l'Alèxia fa temps que són amics. Avui són al pati jugant a pilota, juguen a bàsquet i s'ho estan passant bé. Al cap d'una estoneta en Pere proposa canviar de joc i jugar a futbol, l'Alèxia no ho vol. Davant la negativa de l'Alèxia, en Pere agafa la pilota (propietat del centre) i se'n va a buscar algú altre per jugar deixant l'Alèxia tota sola.

Si tu fossis l'Alèxia, què li diries a en Pere?

.....
.....
.....

Com li diries en jo-missatge?

.....
.....
.....

Si fossis en Pere, què li diries a l'Alèxia?

.....
.....
.....

Com li diries en jo-missatge?

.....
.....
.....