

Nivell de dificultat: 1

Edat recomanada: > 6 anys

Intenció educativa:

- Frenar situacions de poc control emocional.
- Facilitar la presa de consciència de la manca de control emocional i el retorn a la calma.

Resum: En una conversa controvertida algú fa el paper d'àrbitre emocional.

Temps: Temps que duri la conversa més 2 minuts de valoració i presa de consciència al final.

Tipus: Suport a diàlegs controvertits

Grup: Grup-classe.

Material: Targetes de color vermell, groc i carabassa.

Desenvolupament

- Atorguem a una persona del grup el rol d'àrbitre emocional abans d'iniciar una activitat de diàleg. Previament s'haurà consensuat amb el grup l'ús d'aquesta eina.
- L'àrbitre disposa de 3 targetes i les aixeca a les persones concretes que la requereixin en aquells moments del diàleg que consideri necessari:
 - Quan algú puja de to, treu la groga: senyal d'avís de que la persona que parla ha de calmar-se.
 - Si el to és alt o és un segon avís, treu la targeta carabassa: la persona ha de respirar, parar 10 segons i observar internament com està.
 - Si el comportament implica falta de respecte o està fora d'allò admissible, treu la targeta vermella: la persona ha de parar, cedir la paraula i descansar fins que hagi tornat a la calma.
- En acabar el debat, comentem amb l'alumnat el que hem observat per reforçar el procés d'aprendre a gestionar emocions.

Valoració i conclusions

Quines emocions són les que identifiqueu com a més difícils de gestionar en un debat? Us costa més quan les viviu directament o quan les veieu en altres persones? Sentiu que tenim eines per a controlar-les?

Si l'àrbitre ha hagut d'intervenir, val la pena fer-ne una breu valoració al final de l'activitat, incidint en com ha afectat al grup i/o a algunes persones. És una bona oportunitat de què els nois i noies prenguin consciència de com afecta al grup la manca de control emocional. També podeu aprofitar per pensar noves estratègies per evitar-ho.

Altres indicacions

- A l'introduir el rol de l'àrbitre emocional, el grup pot consensuar una llista de maneres de tornar a la calma per ajudar a les persones que reben targeta vermella a calmar-se (anar a beure aigua, tancar els ulls i respirar, evocar un record divertit, etc.).
- Per saber aplicar les indicacions de les targetes durant el diàleg, pot ajudar fer-ne una simulació prèvia (respirar amb consciència 10 segons i observar-se, evocar un somni divertit, etc.).

Propostes d'acció:

És interessant que el rol d'àrbitre emocional s'incorpori de forma habitual i rotativa en totes les converses controvertides del grup, tant pel que pot ajudar al diàleg, com per l'aprenentatge que suposa per l'àrbitre.