



C.E.P.

PLURILINGÜE
DE

RIOMAIOR



PROGRAMA DE MEDIACIÓN





CONTIDOS

1-Introducción, xustificación	3
2-Formación.....	5
3-Definición.....	6
4-Obxectivos.....	6
5- Casos mediables e non mediables.....	7
6-Que se necesita para ser un bo mediador?.....	7
7-Fases.....	8
8-Proposta de actividades de convivencia e HHSS.....	14
9-Recursos.....	25
10-Material.....	26
11-Avaliación.....	26
12-Documentación.....	27

Mediar

E

Dialogar/debater

Imparcialmente para chegar

Acordar

Conxunta e confidencialmente

Intentando

Obter

Negociación

Satisfactoria



PROGRAMA DE MEDIACIÓN ESCOLAR EN RIOMAIOR

1. 1.INTRODUCCIÓN- XUSTIFICACIÓN

No curso 2018-19 tivemos unha xornada de formación en mediación escolar para o alumnado e nos decatamos de que a mediación era algo máis complexo do que nós estabamos poñendo en práctica. Este curso curso 2019/20 estamos en disposición de dar un paso mais.

Na realidade do noso centro non temos destacado un alto índice de conflitividade pero inda así temos que estar preparados de maneira preventiva, xa que os conflitos deben ser abordados con estratexias que faciliten a súa resolución pacífica e positiva e poder desenvolver a mellora da comunicación e a capacidade de xerar solucións alternativas, do cal so se desprende un óptimo desenvolvemento persoal.



A idea fundamental do proxecto é implantar a mediación como xeito de mellora da convivencia no centro.

Proponse dende un punto de vista preventivo e proactivo e así xerar un instrumento útil para favorecer a comunicación e interacción entre o alumnado, a toma de decisións, habilidades sociais e resolución pacífica dos posibles conflitos.

A mediación escolar é un método de resolución de conflitos aplicable ás situacións, nas que as partes chegaron a un punto no que a comunicación entre ambas, está bloqueada e polo tanto non poden intentar resolver as desavenencias a través da negociación directa .

A mediación pode favorecer a aprendizaxe das habilidades sociais e dota de mecanismos para abordar os conflitos dun xeito cooperativo previndo a escalada de violencia

Este programa será incluído dentro do plan de convivencia do centro tras a aprobación do claustro e do consello escolar.

Iniciaremos os procesos de mediación mediante un modelado sempre diante dun mestre/a titor/a orientadora, directora, dado que estamos iniciando o programa e a formación forma parte do proceso en si mesmo.

FORMACIÓN DO EQUIPO MEDIADOR

2. FORMACIÓN

ÓRGANO RESPONSABLE:

Correrá a cargo do equipo directivo en colaboración co departamento de orientación.

TEMPORALIZACIÓN:

Levarase a cabo durante todo o curso cunha reunión mensual os primeiros luns de cada mes, na hora de lectura.

SELECCIÓN DE MEDIADORES:

Dado que levamos varios cursos inplementado asembleas de representantes do alumnado, comezaremos con aqueles/as mediadores/as que presentándose voluntarios foran escollidos/as na súa aula.

CONTIDOS:

- ✚ Introducción ao conflito: definición, aspectos positivos e negativos, tipos e causas do conflito e estilos de resolución de conflitos.
- ✚ Proceso de mediación de conflitos: obxectivos, principios e características.
- ✚ Casos mediables e non mediables.
- ✚ Que se necesita para ser un bo mediador
- ✚ Proceso de mediación de conflitos: fases e tarefas.

3. DEFINICIÓN

Mediación é un método de resolución de conflitos no que as partes enfrontadas recorren voluntariamente a unha terceira persoa imparcial o mediador, que chega a un acordo satisfactorio. (Torrego 2008)

O importante é que se procura buscar unha solución que satisfaga a necesidade de ambas partes. Unha característica que é unha negociación cooperativa, non é o mediador o que aplica a solución, a xeneran as partes. Ambas partes gañan, evitando posturas antagónicas de gañador perdedor

4. OBXECTIVOS

- ↪ Apreciar a importancia das relacións interpersoais.
- ↪ Descubrir oportunidades de crecemento persoal en situacións de conflito
- ↪ Desenvolver coñecementos conceptuais, procedementais e actitudinais para aprender a vivir a convivir
- ↪ Aceptar e valorar as diferenzas
- ↪ Fomentar a inclusión e a cohesión entre todos os membros da comunidade educativa
- ↪ Adquirir habilidades para aprender a actuar ante conflitos defendendo os propios intereses e sen recorrer a violencia.
- ↪ Fomentar o consenso por enriba da imposición das normas
- ↪ Aumentar a corresponsabilidade dos protagonistas do conflito
- ↪ Favorecer a comunicación e a elaboración dos conflitos
- ↪ Primar a reparación por riba do castigo e a reconciliación por riba do rencor

5. CASOS MEDIABLES E NON MEDIABLES

CASOS MEDIABLES	CASOS NON MEDIABLES
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Amizades deterioradas ↪ Faltas de respecto ↪ Malentendios e rumores ↪ Espazos de xogo ↪ Valores ↪ Calquera cousa que poida afectar a convivencia 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Os que non cumpren os principios de mediación ↪ Os que nas NOF e no Plan de convivencia do centro determina que a situación debe conducirse por vía disciplinaria. ↪ Cando exista unha desigualdade de poder. ↪ Cando non se trate dun conflito de carácter interpersonal como a disrupción da aula ↪ Cando exista malos tratos, acoso ou situacións que poidan ser constitutivas de delito.

6. QUE SE NECESITA PARA SER UN/A BOA/O MEDIADOR/A? (Boqué 2002)

- ↪ Perfil de líder.
- ↪ Ser respectado/a polos compañeiros/as.

- ↪ Inspirar confianza.
- ↪ Ter o desexo de axudar aos demais.
- ↪ Ter facilidade de palabra.
- ↪ Ser paciente e saber manter a calma
- ↪ Que saibas escoitar
- ↪ Ter sentido do humor.
- ↪ Ter iniciativa.
- ↪ Estar disposto/a a comprometerse co programa de mediación.
- ↪ Participar nos entrenamentos de formación.
- ↪ Confiar en un mesmo/a
- ↪ Compromiso de permanecer todo o curso
- ↪ Cumprir as quendas de mediación
- ↪ Completar as fichas de rexistro

7. FASES DA MEDIACIÓN (Buqué)

Normas a ter en conta

- ↪ Voluntariedade
- ↪ Respecto polas normas e fases do procedemento.
- ↪ Confidencialidade
- ↪ Imparcialidade

 **1º FASE**



➤ **BENVIDA-PRESENTACIÓN**

Quen somos?

Como vai ser o proceso?

➤ **ESTABLECER O OBXECTIVO DA REUNIÓN**

Obxectivos. Expectativas. Papel dos mediadores. Lembrar a importancia da confidencialidade e da súa colaboración sendo honestos e sinceros.. Ter previsto: Espazo. Tempo. Papel para notas. Coordinación entre mediadores.



➤ **PRESENTACIÓN DAS REGLAS**

- ✚ Reflexionamos sobre o que imos a facer na mediación
- ✚ Aceptar unas normas básicas: No interromperse. No utilizar un linguaxe ofensivo. No descualificar ao outro
- ✚ Explicar que hai que respectar as quendas de palabras e evitar as ofensas persoais
- ✚ Falar en 1º persoa, aceptar a confidencialidade e as quendas de

palabra

- ✚ Despois disto, queredes que sexamos os vosos mediadores?



🕒 2º FASE

➤ CÓNTAME

- ✚ Cada un conta a súa versión, empeza o mais enfadado. Cada participante ten un tempo determinado para explicar a situación.
- ✚ Debe xerar que os afectados se desafoguen de xeito natural e intentar que non sexa un interrogatorio
- ✚ Mentres un fala o outro escoita. Neste tempo o mediador escoita con empatía, pode parafrasear e anotar as preguntas que van a facer
- ✚ O mediador debe xerar un ambiente positivo e escoita as preocupacións e sentimentos dos implicados
- ✚ O mediador non debe valorar nin aconsellar nin definir o que é verdade e mentira, nin xusto nin inxusto.
- ✚ Recoñecer sentimentos e respectar os silencios
- ✚ Despois fala o outro implicado..
- ✚ Como te sentiches? por que? hai algún implicado mais?
- ✚ Resumo da versión



🕒 **3º FASE**

➤ **ACLARAR O PROBLEMA**

- ✚ Cada un que se poña no lugar do outro.
- ✚ Facer preguntas abertas
- ✚ Definir o problema
- ✚ Onde estamos?
- ✚ Obxectivo: Identificar en que consiste o conflito e consensuar os temas máis importantes para as partes.
- ✚ Asegurar a conformidade das partes sobre los temas a tratar para avanzar cara unha solución e transformación positiva do conflito.
- ✚ Conseguir una versión consensuada del conflicto.
- ✚ Concretar os puntos que poidan desbloquear o conflito e avanzar cara un entendemento e acordo.
- ✚ Tratar primeiro os temas comúns e de más fácil arranxo, pois crea confianza y mantén o interese.
- ✚ Explorar os intereses subxacentes as posicións e dirixir o diálogo en termos de intereses



🕒 4º FASE

➤ PROPONER SOLUCIONES.

- Como arranxamos? Actuación de los mediadores: Facilitar a espontaneidade e creatividade na búsqueda de ideas e solucións. (Chuvia de ideas) Explorar o que cada parte está disposta a facer e lle pide á outra parte
- Obxectivo: Tratar cada tema y buscar posibles vías de arranxo
- Resaltar os comentarios positivos duna parte sobre a outra.
- Pedirlles que valoren cada unha das posibles solucións. Solicitar a súa conformidade ou no coas las distintas propostas.

🕒 5º FASE



➤ FACER O ACORDO

- Este/a alumno/a comprométese a e o outro a
- Quen fai o que, como cando e onde?
- Está cada parte conforme co compromisos?
- Firmar o acordo
- O acordo por escrito e asinado.

- ✚ A firma é moi gratificante para os implicados
- ✚ Este acordo pode servir no futuro tanto ao mestre coma os implicados para consultar en caso de dúbida sobre o plan de acción acordado.(Ortega y del Rey (2006)
- ✚ Felicitar ás partes por chegar A UN ACORDO
- ✚ Archivar os documentos orixinais
- ✚ Lembrar que os acordos deben ser “Equilibrados, realistas, posibles concreto, claros e sinxelos, aceptable por ambas partes, avaliable, que teña expectativas de mellora na relación



🕒 **6º FASE**

➤ **REVISAR O ACORDO**

- ✚ Fixar data para ver se se cumpre o acordo
- ✚ Felicitar as partes por acadar unha solución
- ✚ Que faredes diferente a próxima vez?

8. PROPOSTA ACTIVIDADES PROMOCION CONVIVENCIA E HABILIDADES SOCIAIS EN PRIMARIA (Adaptado de PAHS de Monjas Casares, 2009)

I.- COMUNICACIÓN INTERPERSONAL	OBJECTIVOS
1.- Comunicación verbal e non verbal	Reflexionar sobre a comunicación interpersonal e analizar algún dos elementos que interveñen nela. Tomar conciencia da importancia da comunicación non verbal nas relacións interpersonais. Utilizar a comunicación verbal e non verbal cando nos comunicamos con outras persoas.
2.- Expresar e escoitar activamente	Practicar activamente aspectos da comunicación: respectar a quenda de palabra, escoita activa, respostas as preguntas, expresións correctas de opinión e desexos...
II.-ASERTIVIDADE	
3.- Relación asertiva	Axudar as nenas e nenos a identificar os 3 estilos de relación interpersonal e a actuar de maneira asertiva.
4.- Deberes e dereitos asertivos	Recoñecer deberes e dereitos asertivos e actuar conforme a ambos.
III.- EMOCIÓN	
5.- Emocións positivas	Diferenciar entre emocións positivas e negativas básicas. Aprender condutas verbais e non verbais para recoñecer e emitir emocións positivas. Potenciar no alumnado emocións positivas básicas: alegría, cariño, diversión.

	Recoñecer as emocións positivas dos demais.
6.- Emocións negativas	Diferenciar e etiquetar distintas emocións negativas. Identificar e expresar axeitadamente as propias emocións negativas. Recoñecer as emocións negativas dos demais.
IV.- INTERACCIÓNS SOCIAIS POSITIVAS	
7.- Pensar e dicir o positivo	Acostumar ao alumnado a que se digan cousas positivas entre eles. Facer cumpridos e eloxios aos seus compañeiros/as. Agradecer as cousas positivas que lles digan os demais.
8.- Axuda, apoio e cooperación	Pedir axuda cando se atopen nunha situación conflitiva e non poidan resolvela sos/soas. Ofrecer axuda, apoio e consolo a outr@s compañeir@s dentro e fora da aula.
V.- INTERACCIÓNS SOCIAIS DIFÍCIS	
9.- Críticas, queixas e reclamacións	Expresar críticas e queixas cando algo ou alguén te molesta. Recibir críticas e afrontar as consecuencias dos nosos actos. Responder cando nos fan una crítica inxusta.
10.- Burlas, agresións e intimidacións	Responder as burlas , humillacións e desprezos. Defenderse/ou pedir axuda no caso de presións, intimidacións e acoso. Aprender a recoñecer, evitar e afrontar as situación de maltrato e/ou abuso por parte de iguais.

Deixar de burlarse, agredir ou intimidar a outr@s compañeir@s.
--

1.- Comunicación verbal e non verbal

Para comunicarse con outras persoas é axeitado :

1. Poñerse preto da outra persoa.
2. Mirar á outra persoa (máis cando se escoita que cando se fala, contacto ocular)
3. Transmitir un mensaxe verbal claro, concreto e específico.
4. Utilizar un ton de voz axeitado , nin moi alto nin moi baixo.
5. Utilizar una comunicación no—verbal axeitada ao mensaxe verbal (xestos, movementos...)

O profesor/a modela condutas non verbais moi sinxelas referidas a: ton, ritmo, expresión facial e mirada, xestos de cabeza, espazo persoal (preto-lonxe).

- Facer un mural con recortes de revistas con persoas conversando onde se aprecie a expresión facial, distintos xestos, distancias entre interlocutores, etc.
- Dramatizacións de distintas situacións, exemplo, pedir a un compañeiro que te preste un material que non levas, explicar ao profesor un suceso determinado....
- Fichas sobre aspectos que facilitan ou dificultan a comunicación (empatía, escoita activa, ...ou interrupcións, gritos, comentarios desagradables,...)
- Libros: La temible niñasauro (Bottner, Bárbara/Smith. J) S.M.)
 1. Willy el tímido (Browne, A) Fondo de cultura económica.
 2. El niño que siempre decía si (Andrew, M) Anaya

2.- Expresar y escoitar activamente

Respectar a quenda de palabra, escoita activa, resposta a preguntas, expresión correcta de opinión e desexos...

1. Disposición psicolóxica: “Só estamos para escoitar ao interlocutor”
2. Observar ao interlocutor: Escoita o que di. Observa os seus xestos e movementos, expresión.

3. Comunicación non-verbal (asumir una postura activa, manter contacto visual, expresión facial de atención, xestos de atención, ton e postura axeitados)
 4. Comunicación verbal (Mostrar incentivos verbais ao que fala , “xa vexo”,...Parafrasear ou resumir “entendo polo que dis que...”, facer preguntas solicitando aclaracións.
 5. Evitar: Interromper ao interlocutor. Xulgar e criticar á persoa con quen falamos. Ofrecer axudas ou solución prematuras, rexeitar o que sinte a outra persoa “ non te preocupes” “iso non é nada”, contar a túa historia mentres a outra persoa necesita falarte, contraargumentar, “síndrome del experto” (xa sabía eu...)
- Facer debates con temas previamente preparados.
 - Analizar conversacións e faladoiros de radio ou televisión razoando si se manteñen ou non axeitadamente as conversacións e por qué.
 - Libros:Caos en el súper (Menéndez, Elvira y Álvarez, José M^a) Bruño.

Caos en la boda ((Menéndez, Elvira y Álvarez, José M^a) Bruño.

¿Seguiremos siendo amigos?(Dazinguer, P) Alfaguara

3.- Relación asertiva

Identificar os tres estilos :

1. Agresivo: relación de loita. Defende os seus dereitos por riba dos demais. Autoritaria, dominante, prepotente, e manipulador, agresión física , verbal, xestual e/ou psicolóxica. Desagradable cos demais.
2. Asertivo: relación amigable, de intercambio persoal nunha situación de igualdade entre os/as que interveñen. Defende os seus dereitos á vez que respecta aos demais ; utiliza o diálogo, a expresión emocional e a solución pacífica de conflitos. Valórase a si mesmo e fai que os demais o valoren, respecten e teñan en conta.
3. Inhibido: relación de fuxida. Non defende os seus dereitos e os demais aprovéitanse; non se respecta nin se fai respectar, É pasiva, conformista e submisa.

Para dicir **NON**:

- Asegurarse e decidir que non queres e non debes facer o que te piden
- Buscar o momento e lugar axeitados
- Utilizar expresión verbal correcta (directa, breve e clara, xustificar o dar una razón a túa negativa si o crees oportuno. Ex.:” Síntoo, agora non podo” “ Síntoo, ten que ser mais tarde”, “Non, resúltame imposible”, “ Non, agora non me apetece” “”Gustaríame moitísimo, pero neste momento teño que...”
- Utilizar expresión non verbal e linguaxe corporal asertivo (ton de voz firme e seguro, expresión corporal tranquila, contacto ocular, etc.)
- Suxerir outra cosa para facer, dar una alternativa.
- Agradecer á outra persoa terche escoitado e/ou telo comprendido e aceptado.
- Abandonar o lugar en caso de que te sigan premendo.

Para **recibir e responder a una negativa** que nos fai outra persoa hai que:

- escoitar con atención e interese o que di a outra persoa ao negarse a túa demanda.
- Poñerse no lugar da outra persoa e comprender o que di e o seu punto de vista.
- Controlar o enfado e a sensación desagradable.
- Actuar en consecuencia ao que nos diga a outra persoa : abandonar o tema, pedir mais aclaracións, ou seguir insistindo , si se ve necesario.
- Facer dramatizacións de diferentes situación representando os tres estilos: agresivo, asertivo e inhibido.
- Libros: La tortuga y la liebre

3. Ámbar en cuarto y sin su Amigo (Dazinger) Alfaguara

4. No sé nadar y qué (Nesquens, D) La Galera.

4.- Deberes e dereitos asertivos

O concepto de respecto persoal alude á necesidade de que na convivencia se esixa ser respectado, ser ben tratado polos demais, pero tamén que se aprenda a respectar e tratar ben as demais

persoas e a ter os seus dereitos en conta. Por tanto no estilo asertivo hai que considerar una tripla vertente:

- a) Autorecoñecemento dos dereitos. Respecto cara un mesmo.
- b) Defensa e reivindicación dos propios dereitos; facer que os demais nos respecten.
- c) Respectalos nos demais.

Para defender os propios dereitos:

1. Coñecer e ser consciente dos teus dereitos.
2. Decatarse de cando non están respectando os teus dereitos.
3. Comunicar a o/os outro/os que non está/n respectando os teus dereitos. Hai que pedir que cambie a conduta, expresar una queixa, etc. Buscando o momento e lugar axeitados , a expresión verbal correcta, e con expresión non verbal e linguaxe corporal asertivo (ton de voz firme e tranquilo, contacto ocular, distancia próxima...)
4. Pedir cambio de conduta; facer suxestións para que actúen respectando os teus dereitos.
5. Agradecer á outra persoa a escoita.
5. Cando a outra persoa defende os seus dereitos ante ti :
 1. escoitar con interese e atención o que di .
 2. Poñerse no seu lugar.
 3. Controlar a sensación desagradable que nos produza escoitar o que nos diga.
 4. Actuar en consecuencia: ceder e desculparse, negarse e opoñerse, xustificar e razoar nosa postura.
6. Para respectar os dereitos de outra persoa:
 1. Recoñecer os dereitos de todas as persoas sen excepción.
 2. Poñerse no lugar da outra persoa.
 3. Decatarse de que non estás respectando os seus dereitos.
 4. Actuar en consecuencia: Pedir desculpas, modificar a túa conduta, rectificar o dito...
- 7. Para defender as propias opinións:**
 1. Facerse atender polas outras persoas.
 2. Expoñer o que pensas sobre o tema con mensaxes claros, breves, tono firme pero cordial, amigable, agradable, sen atropelos...

3. Defender as túas opinións si son ignoradas o criticadas: repite a mensaxe tratando de sintetizar, engade información, , matizando linguaxe corporal, etc..

8. Cando non se está de acordo coa opinión de outra persoa:

1. escoitar correctamente as ideas da outra persoa.
2. Disentir coas opinión. Expresar o desacordo de modo cordial sen enfadarse.
 - Realizar un mural con dereitos deberes persoais asertivos ((Castanye,r 1996) (Smith,1988).
 - Libros: Ni un besito a la fuerza (Mebes) Instituto de la mujer
La princesa peleona (Wadell,M) SM
Estoy gordito ¿y qué? (Calleja y Michelena) La Galera

5.- Emocións positivas

Para **expresar** as propias emocións positivas :

1. Recoñecela e nomeala. Que me pasa? Estou alegre, , encantado, namorado, feliz, cariñoso....
2. Amosar atención as sensacións corporais que a acompañan: enerxía, calor, cóxegas, ganas de saltar, respiración axitada....
3. Atención aos pensamentos: Que me digo a min mesmo? Que penso?
4. Descubrir e identificar razón, causas e antecedentes da emoción positiva: Por que me sinto así? Que sucedeu antes? Que fixen? Que dixen ou dixo outra persoa?
5. Expresar esa emoción positiva.
6. Buscar modos para manter esa emoción positiva .

Para recoñecer e responder a emoción positivas de outras persoas:

1. Observa o que fai . A súa expresión corporal.
2. escoitar o que di: escoita activa.
3. Poñerse no seu lugar.
4. Axudarlla a que manteña esa emoción ou sentimento positivo.
 - Dramatizacións nas que se practique a expresión e recoñecemento de emocións (alegría , orgullo, satisfacción,, ilusión,...)
 - A partir de fotos de persoas mostrando distintos estados emocionais, crear historias e escenificalas.
 - Libros: Historia de un erizo (Balzola, A.) Susaeta
El Patito Feo (Andersen, Hans C)

¡Estás despedida! (Flynn; Rachel) SM

6.- Emocións negativas

Para **expresar** as propias emocións negativas:

1. Decatarse e nomear a emoción negativa. Que me pasa? Estou triste, enfadado, furiosa, nervioso, cortada,...
2. Controlar o estado emocional con algunha estratexia. Contar ata dez, facer respiracións profundas, falarse en ton tranquilizador...
3. Atender as sensacións corporais que acompañan á emoción negativa Rubor desgana , inquietude motora, suores, palpitacións,
4. Atención aos pensamentos que acompañan á emoción. Que me digo a min mesmo? Que penso?
5. Descubrir e identificar as razón, as causas e antecedentes da emoción negativa. Por que me sinto así? Que aconteceu antes? Que fixen? Que dixen? ...
6. Expresar esa emoción negativa supón: Buscar o momento e lugar axeitado; expresión verbal axeitada usando mensaxes “eu”; linguaxe corporal oportuno.
7. Buscar o xeito de reducir e/ou eliminar a emoción negativa.

Para **recoñecer** as emocións negativas de outras persoas:

1. Observar o que fai. Ollo á expresión corporal!
 2. escoitar o que di. escoita activa!
 3. Poñerse no seu lugar para entender o mal que se sinte.
 4. Axudala a que reduza e/ou elimine esa emoción ou sentimento negativo.
- Dramatizar situación de ensaio e recoñecemento de emocións negativas (enfado, humillación, tristeza, rexeitamento,...)Pódese recoller ideas preguntando ou escribindo cada quen 3 cousas polas que te sintas triste, enfadada, ou asustado.
 - Por parellas representar corporalmente una emoción ou sentimento negativo e adiviñar de cal se trata.
 - Realizar caretas que expresen diferentes emocións.
 - Receitas en grupo para cambiar emocións negativas en positivas, con ingredientes, elaboración e resultado.
 - Carta a un amigo triste...
 - Libros: Un puñado de miedos (López Narvaez, c) SM
Hay que salvar a Said (Smadja, Brigitte) Edelvives)

Los niños tontos (Matute, Ana M^a) Media Vaca

7.- Pensar e dicir o positivo

Para facer **autoafirmacións positivas** ante outras persoas hai que:

1. Determinar si é o momento e lugar axeitado para dicir algo positivo sobre un mesmo.
2. Dicir una frase o expresión verbal que afirme algo agradable de un mesmo.
3. Linguaxe corporal e comunicación non verbal acorde á expresión verbal.
4. Ser sicer@, honest@, e xust@ coas cousas positivas que se din de un@ mesm@.

Para fomentar o **Diálogo interno positivo**:

1. Dicirse e/ou escribir una lista de cousas positivas de un@ mesm@
2. Ler frecuentemente a lista das cousas positivas.
3. Aumentala cada día con novas cousas agradables e positivas.
4. Cada vez que se pense algo negativo de un@ mesm@, parar o pensamento e cambialo por unha cousa positiva.

Para **gabar** a outra persoa:

1. Mirala e sorrir.
2. Dicir o eloxio especificando o que gabas.
3. Acompañar a frase con xestos,.
4. Ser sincer@, honest@ e xust@. Acorde ao que pensamos e sentimos.

Para **recibir cumpridos e eloxios**:

1. Permitir que a outra persoa saiba que te gusta e aprecias o que te di.
2. Comunicarlle que te agrada o que te di.
3. (sorrir, mirar, agradecer e expresar que te sintes feliz)
4. Si o crees honestamente, discrepar da loubanza, pero agradecer o cumprido.
 - Diálogos e dramatizacións sobre cousas positivas de cada quen. Aproveitar para valorar esforzos, procesos, retos, superacións.
 - Libros: Me gusta. Nunca viene mal un poquito de autoestima (Curtis y Cornell) Serres

Margarita metepatas (Carranza) SM

El gato del mago (Hawkins, Colin yH.) Anaya

8.- Axuda, Apoio e Cooperación (conduta prosocial e empatía)

- Pedir, prestar e ofrecer axuda.
- Negarse a una petición de axuda. (prevendo as consecuencias, expoñendo razón, remitindo á outras persoas)
- Pedir e facer un favor.
- Apoiar, animar e consolar á outra persoa.
- Pensar situación da vida diaria nas que é necesario poñer en xogo as condutas necesarias para pedir axuda, apoio, colaboración....
- Mural con fotografías que representen situación de axuda, apoio e colaboración. Titulando as escenas.
- Libros: No necesito amigos (Crimi, Carolyn) SM
La amiga más amiga de la hormiga Miga (Teixidor, E.) SM
El pez Arco Iris (Pfister, M.) El Arca Junior.

9.- Críticas, queixas e reclamacións

Para **expresar críticas, queixas, obxeccións:**

1. Controlo o meu enfado e penso que podo facer e dicir á outra persoa.
2. Escollo o momento e lugar axeitado.
3. Achégome onde a outra persoa , saúdo e clara e brevemente describo a conduta motivo da crítica. Critico a conduta non á persoa!!
4. Expreso os meus sentimentos con mensaxe “eu” (Eu me sinto fatal porque...)
5. Pido e/ou suxiro un cambio de conduta á outra persoa. (“Pídoche que a próxima vez...Gustaríame que...)
6. Evito o sarcasmo, a hostilidade e o desprezo.
7. escoito as razón da outra persoa.
8. Reforzo á outra persoa por escoitarme. “Te agradezo que me escoitaras...”

Para **recibir críticas:**

1. Mantén a calma.
2. escoita activamente á outra persoa.(Deixo que se exprese, pido que sexa correcta, non permito insultos, gritos, descalificacións...pido aclaracións ou máis información)
3. Poñerse no lugar da outra persoa e tratar de comprender o efecto que lle produciu a nosa conduta.

4. Analiza la crítica, réplica...e reacciona en consecuencia.(disinto e rexeito, acordo parcial, a acepto si é xusta e positiva)
5. Agradezo á outra persoa a crítica pois esa información pódenos axudar a mellorar.
 - Aproveitar campañas publicitarias realizar críticas e organizar contraréplicas a eses anuncios en grupos.
 - Libros: Monty (Stevenson) SM.
Arturo y Clementina (Turí y Bosnia) Lumen
Esther recupera a sus amigos (Berebrouckx, A.) Edelvives

10.- Burlas, agresións e intimidacións

As relacións interpersoais han de ser igualitarias e non de prepotencia nin de dominio-submisión; han de ser relación de cariño, confianza, proximidade afectiva, respecto, admiración, aceptación e recoñecemento mutuo e non de medo, abuso, indiferenza, desprezo, rexeitamento, desinterese ou frialdade. Non teñen que aceptar nin tolerar cousas que lles fagan sentir mal.

Para **responder a burlas, bromas pesadas, desprezos ou humillacións:**

1. Se consciente da túa situación.
2. Non o consintas. Tes dereito a ser respetad@. Tolerancia cero para as interaccións que non respectan os teus dereitos.
3. Se asertiv@ e comunica o que está pasando á outra persoa.
4. Pide axuda, a un compañeir@, amig@, familia, profes@r, educadr@;

Para **deixar de facer bromas pesadas e outras condutas incómodas:**

1. Ser consciente e recoñecer que te pasas cos teus compañeir@s.
2. Ponte no lugar da outra persoa e trata de comprender como se sinte co que ti dis e fas (humillada, rexeitada, infravalorada...)
3. Non te conformes con ser una persoa que e causa dano aos demais.
4. Antes de actuar, pensa na outra persoa e trata de respectar os seus dereitos persoais.
5. Pide axuda se ti só non podes deixar de actuar así.

Para **resistirse ás presións, intimidacións e acoso:**

1. Ser consciente de que non queres facer o que te piden ou esixen. Non te deixes levar polo que digan outros; nunca fagas nada co que esteas desconforme e te faga sentir mal (medo, vergonza, culpa); pensa nas consecuencias do que che propoñen facer.

2. Non te poñas nervos@. (Non respondas con agresividade, fálate en positivo con ánimo e seguridade)
3. Actúa : Sé asertiv@
 - a) Reacciona con valentía e seguridade (expón a túa postura e ideas, pide respecto, mantén tu posición pensando nas túas razóns inda que non as verbalices, négate de forma taxativa)
 - b) Busca outras estratexias (non respondas inmediatamente, suxire alternativas, pon una excusa e abandona a situación, cambia de tema)
4. Pide axuda se ti só non podes , non dubides en contarllo a un compañeir@, amig@, familia, profes@r.
 - En pequeno grupo , ou por parellas inventar situación de presión e ameazas de compañeir@s nos que encaixen resposta do tipo “ Síntoo, pero agora non podo facelo” “ Perdoa , pero neste intre non me apetece”, deben ofrecer alternativas a estas situación e logo dramatizalas.
 - Libros: La temible niñaturio (Bottner,B) SM
Toño se queda solo (Lenain, Thierry) Edelvives
Un pastel con mucha mostaza (Alonso, M.L.) Tucán. Edebé

ANEXOS: FICHAS DE LÁPIZ E PAPEL

9.RECURSOS

- ↪ Programa de formación
- ↪ Sesión vídeos e debate
- ↪ 2ª Sesión documentación
- ↪ 3ª Sesión entreno en asertividade, escoita activa e habilidades sociais
- ↪
- ↪ 4ª Sesión: casos de mediación

10. MATERIAL NECESARIO

- ↪ Bandexa cos documentos anexos necesarios
- ↪ Murais –guías sinxelos do proceso
- ↪ Reloxo de area para marcar os tempos
- ↪ Mesa e cadeiras
- ↪ Papel
- ↪ Bolígrafos
- ↪ Ambiente axeitado
- ↪ Lámpada de ambiente
- ↪ Panos de papel
- ↪ Bibliografía sinxela
- ↪ Vídeos

11 Avaliación do programa

A valoración do desenvolvemento deste programa será recollida na memoria final do Plan de Convivencia.

Terase en conta a valoración colexiada dos compoñentes da comisión de convivencia, C.E. e claustro

DOCUMENTACIÓN

- 🕒 **Anexo I Fases da mediación**
- 🕒 **Anexo II Cartel de benvida**
- 🕒 **Anexo III Solicitud de mediación**
- 🕒 **Anexo IV Citación da mediación**
- 🕒 **Anexo V Contrato 1º, 2º e 3º**
- 🕒 **Anexo VI Contrato 4º, 5º e 6º**
- 🕒 **Anexo VII**
- 🕒 **Anexo VIII Mural das emocións.**
- 🕒 **Anexo IX Tarxeta de identificación dos mediadores**

ANEXO IMAXES



