

TENIM UN PROBLEMA, EN PARLEM?

PRESENTACIÓ

Quan sorgeix un conflicte, hem de buscar la manera de gestionar-lo de forma que tothom surti content amb el resultat acordat.

Aquesta modalitat està pensada tant per fer-la quan hi ha un conflicte i es vol tenir un recurs per poder parlar-ne amb serenor, com per parlar abans que sorgeixi el conflicte.

QUÈ NECESSITEM?

- Llistat de situacions de conflicte
- Tapet amb el viatge del conflicte
- Llistat de propostes per establir pactes quan sigui necessari
- Llistat de dotze idees per establir una aliança digital

L'EXPLICACIÓ PAS A PAS

- 1** Trieu una de les situacions de conflicte de la llista de conflicte. Llegiu-lo en veu alta i escriviu-lo amb les vostres paraules a l'espai marcat amb un 1.
- 2** Quines pantalles estan implicades? Ratlleu-les a l'espai marcat amb un 2.
- 3** A l'espai que porta el número 3 heu de marcar les persones que estan implicades en aquesta situació, assigneu un color a cadascú i marqueu amb el seu color les emocions que deuen tenir. Expliqueu què creieu que vol cadascú per tal de donar el conflicte per solucionat.
- 4** Agafeu el llistat de propostes. Aneu llegint-les una rere l'altra i mireu si us poden ajudar a donar resposta al que volen les persones implicades en el conflicte. Trieu-ne fins a sis i escriviu-les a l'espai marcat número 4.
- 5** I ara ve la part més complicada. Quina solució creieu que podeu trobar al conflicte a partir de tot el que heu parlat? Escriviu-ho a l'espai número 5. I penseu com i quan revisareu si funciona.

LLISTAT DE SITUACIONS DE CONFLICTE

1 No m'escoltes, oi?

Una mare està asseguda al sofà amb el mòbil a les mans mentre el fill petit intenta explicar-li alguna cosa amb entusiasme. La mare només assenteix sense mirar-lo. El petit nota que el mòbil és més important per a la mare.

2 Tecnologia com a càstig

Un pare castiga la seva filla sense mòbil perquè ha tret uns mals resultats en un examen. La nena diu que ha estudiat però que li costa, i que el mòbil no hi té res a veure perquè no ha interferit en les hores d'estudi.

3 Què fas a les xarxes?

Una mare entra a una xarxa social i veu que la seva filla s'ha creat un perfil. La filla no té l'edat per tenir-lo. A més, no li agrada el que hi penja.

4 Opinar sense saber

Una mare renya el fill perquè juga a un videojoc. Critica el joc sense conèixer-lo realment. El fill s'adona que la mare jutja sense saber de què va.

5 Ens relacionem a través dels dispositius

Una adolescent i els seus amics prefereixen fer videotrucades en lloc de trobar-se en persona. Tot i viure a prop, gairebé totes les seves interaccions són digitals.

6 Mirant escenes violentes

Un nen mira la televisió i sent "et pegaré". El pare, preocupat, diu "això no m'agrada".

7 Informacions falses

Un nen pregunta a la seva mare si el que ha llegit en una pàgina web és veritat. La mare està preocupada però no sap què respondre.

8 Això no és per a la vostra edat

La mare encén la smart TV. Veu a l'historial de Youtube que els fills han estat mirant vídeos que no són adequats per a la seva edat.

9 Tu també ho fas

Una noia jove es queixa. La seva mare li diu que deixi el mòbil, però ella assenyala que el seu avi, a qui també li va dir que el deixés, porta moltes hores amb el mòbil.

10 Dispositius que ens fan discutir

Dos amics discuteixen sobre quin programa de televisió mirar. Cadascun té preferències diferents.

11 Sempre fem el mateix

Un nen convida a casa un amic seu. S'enfaden perquè un vol jugar tota l'estona a Roblox i l'altre li diu que podrien jugar a alguna cosa diferent.

12 No compleixes els pactes

Una mare recorda al seu fill que s'ha acabat el temps d'ús de la pantalla. L'infant suplica una estona més posant excuses. S'acaben enfadant.

13 Encara no he acabat!

S'ha acabat el temps d'ús de l'ordinador i un infant està a mitja partida. Explica que només queden dos minuts i que, si s'atura, ho perdrà tot. El pare desconnecta l'ordinador. Es discuteixen.

14 Dispositius a tot arreu

Una família sol sopar davant la televisió. Aquesta nit, cadascú menja el seu plat sense dir res, amb la mirada clavada a la pantalla. La mare volia que hi hagués una conversa, però tota la resta prefereix mirar un capítol d'una sèrie.

15 És hora de dormir!

Un nen lluita cada nit per no anar a dormir, vol veure la seva sèrie favorita a la televisió. La seva mare intenta convèncer-lo de la necessitat de descansar, però el nen s'enfada i diu que vol veure només un capítol més.

16 Deixa el dispositiu i vine amb nosaltres

És dissabte a la tarda. El pare i la mare avisen la seva filla adolescent que han de sortir a comprar. La filla diu que prefereix quedar-se a casa jugant a la videoconsola. Al final, els adults marxen i deixen la nena sola a casa.

17 Voleu dir que no hi esteu massa temps?

Dos joves no tenen límits en l'ús de la tecnologia. La mare i el pare estan preocupats perquè veuen que hi dediquen massa temps.

18 Grooming (cibersedució de menors)

Una mare està preocupada perquè la seva filla parla amb algú a través de l'ordinador, sense saber realment qui és aquesta persona.

19 Autoimatge

Una nena sent enveja veient una foto a Instagram amb molts likes. Després es compara amb la imatge al mirall. La mare intenta fer-li entendre que el que veu a les xarxes no és veritat. Però la filla està molt pendent del que passa a Instagram.

20 Inventa el teu cas

Si no has trobat un cas com el que vols que parlem, explica'l amb les teves paraules.

LLISTAT DE PROPOSTES PER ESTABLIR PACTES QUAN SIGUI NECESSARI

Tothom pot expressar la seva opinió i les seves emocions

Quan hi ha una discussió sobre qualsevol tema, cal crear un entorn on cada membre pugui expressar lliurement les seves opinions i emocions.

Foment i expressió dels sentiments

Quan hi ha un conflicte, tots els membres de la família haurien de poder compartir les seves experiències i preocupacions. Això fomenta la comprensió mútua i ajuda a trobar propostes davant del conflicte.

Activitats alternatives

Organitzar activitats sense pantalles que promoguin la creativitat i la interacció social en la família. El temps pot ser variable (una tarda, tot un dia sencer) i tothom hauria de poder proposar la seva activitat.

Nits en família

Compartir experiències digitals en família, com apps, webs o videojocs, pot enfortir els vincles familiars.

Referents digitals

Mostrar un ús responsable de la tecnologia com a adults estableix un exemple positiu per a totes les edats.

Valoració de continguts

Seleccionem curosament continguts digitals que aportin valor, tant educatiu com de lleure, per un consum conscient en família.

Consum digital ric

Fomentar un consum de contingut digital que enriqueixi i estimuli la creativitat, evitant el que és negatiu o no aporta.

Contingut digital per a l'aprenentatge

Explorar junts recursos educatius en línia per ampliar l'aprenentatge més enllà de l'escola, com a projecte comú.

Ús excessiu de les pantalles

Reflexió sobre com l'ús excessiu de les pantalles afecta l'estat emocional i mental i l'organització del temps.

Navegació segura

Aprendre a navegar per Internet de forma segura, protegint la informació personal amb eines i coneixements adequats.

Tenir els ànims per poder prendre decisions

Enfocar les converses familiars en trobar un estat d'ànim adequat per discutir i resoldre conflictes de manera efectiva.

Revisió de l'aliança digital

Una aliança digital ha de servir per regular els usos de les pantalles a casa de forma pactada. Però, a mesura que les edats canvien, aquests pactes es poden revisar.

LLISTAT DE DOTZE IDEES PER ESTABLIR UNA ALIANÇA DIGITAL

Higiene digital

Podeu incorporar pauses en l'ús de dispositius per tal de promoure la salut física, mental i social.

Espais lliures de pantalles

Pactar i establir zones de la casa on s'ha restringit l'ús d'una o de totes les pantalles.

Temps d'ús

Establir i consensuar quant de temps es poden fer servir els dispositius.

Establiment d'un horari digital familiar

Implementar una "hora sense pantalles" abans de dormir per promoure millors hàbits de son.

Converses en família

Crear espais per a converses familiars obertes sobre tecnologia afavoreix entendre's, compartir preocupacions, experiències i establir límits comuns respecte a la presència de dispositius en la vida quotidiana.

Control parental

El control parental és un conjunt d'eines que ajuden a guiar l'ús de la tecnologia dels menors, enfocant-se en la protecció i l'educació més que en la restricció.

Ciberassetjament

Ensenyar sobre els perills del ciberassetjament i com respondre a aquestes situacions protegeix a tothom.

Identitat digital

La identitat digital són les informacions que publiquem en línia, des de dades personals fins a aficions, que configuren la imatge digital que els altres tenen de nosaltres.

Diàlegs sobre preferències digitals

Iniciar diàlegs en família sobre les preferències digitals (per exemple apps, jocs i pel·lícules o sèries) per tal de valorar la seva adequació i influència.

Parlar sobre els hàbits

Reflexionar en família sobre els hàbits relacionats amb les pantalles per identificar-ne els beneficis i els desavantatges.

Pantalles visibles

Col·locar les pantalles en llocs visibles de la casa per promoure'n un ús transparent i responsable.

Configurar comptes familiars

Configuració conjunta de comptes familiars en aplicacions o serveis d'estríming per discutir sobre seguretat i privacitat.