

reice

recursos web per a la igualtat i la convivència



"Programa finançat pel Ministeri
d'Educació, Cultura i Esport"





recursos web
per a la igualtat
i la convivència

ESTUDIAR I CONVIURE

ALUMNAT



MATERIALS



"Programa finançat pel Ministeri
d'Educació, Cultura i Esport"





DESCRIPCIÓ, QUÈ ÉS?

Aquest quadern està fet per a tu, per a ajudar-te en la convivència en l'institut i conèixer-te una mica millor.

Algunes de les coses no tenen per què haver-te ocorregut, però segur que coneixes o t'han explicat d'algú que sí. Per això volem tractar aquestes qüestions.

Indagarem en els teus drets com a estudiant i com a persona. Un bon punt de partida és la Declaració Universal dels Drets Humans, encara que ara només anem a reflexionar sobre el nostre entorn més immediat.

Parlarem de dos drets fonamentals:

- I. Ningú et pot pegar o agredir amb la intenció de danyar-te. No et poden impedir anar on vulgues i pugues, ni et poden forçar amb amenaces o coaccions a fer coses que no vols.
- II. Ningú pot humiliar-te dient-te coses ofensives, posant-te un malnom que tu no vulgues o burlant-se de tu amb intenció d'ofendre't.

Els apartats del quadern són els següents:

- I. Tu i l'institut
- II. Ser estudiants i ser docents
- III. La convivència entre iguals
- IV. Ciberconvivència



I. TU I L'INSTITUT

Aquest és un centre educatiu, seria ideal que ací les coses marxaren bé per a tothom, però la realitat és que hi ha persones que ho passen malament. Tenen problemes amb els estudis, amb els seus iguals, individualment o amb la seua situació familiar. Per això és important canviar, en la mesura que siga possible, aquestes situacions de malestar.



La primera cosa, doncs, que hem de tenir en compte és que tots tenim valor pel fet de ser persones.

Som importants independentment del que hàgem fet i del que ens haja passat.

Sovint ens trobem bé, però, a voltes, et veus malament físicament o sents que els teus iguals et menyspreen. Aproves i et creus bon estudiant, però també pot ser que suspengues quasi sempre i que sentes poca valoració per part de la resta de la teua classe o del professorat. Eres amable i cordial, però pot ocórrer també que sigues poc agradable i insolent en ocasions. Sigues com sigues i et sentes com et sentes, gens pot canviar un fet:

Eres una persona única, valuosa i necessària. Tu ho saps i has de ser conscient, encara que a voltes ho oblides.

Si realment no estàs bé en l'institut hauràs de fer alguns canvis, canvis en la forma d'estudiar, de relacionar-te i tractar a la resta... Però tampoc hem d'enganyar-nos: algunes modificacions són difícils i necessiten un esforç constant i pacient fins a aconseguir el que ens proposem. Esforçar-nos i insistir en les coses que volem és important. Ací tens algunes idees per si et poden ajudar:

- ▶ **No et conformes.** Lluita contra tot el que no t'agrada.
- ▶ Aprèn a **confiar** i a treballar amb la gent, amb els teus iguals, amb cada docent, amb totes les persones de l'institut.
- ▶ Sigues **optimista**.
- ▶ **Activa't**, fes alguna cosa, prova solucions, pren iniciatives.



ACTIVITAT: COSES QUE M'AGRADARIA CANVIAR

Fes una llista de 3 coses teues que t'agradaria canviar.

1.-

2.-

3.-



Fes una llista de 3 coses teues que t'agradaria mantenir.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de 3 aspectes de les teues relacions personals, familiars, etc. que t'agradaria canviar.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de 3 aspectes de les teues relacions personals, familiars, etc. que t'agradaria mantenir.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de 3 aspectes de la teua vida en l'institut i els teus estudis que t'agradaria canviar.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de 3 aspectes de la teua vida en l'institut i els teus estudis que t'agradaria mantenir.

1.-

2.-

3.-



II. SER ESTUDIANTS I SER DOCENTS

Situa't, estàs en un institut i açò significa... que hi ha obligacions per tothom. I, **encara que no ho cregues, és un gran avantatge!**

Segur que no has pensat mai en **els avantatges de les obligacions i dels deures que tenim**. Els veiem com a limitacions, falta de llibertat, un obstacle per a la consecució dels nostres desitjos... i, malgrat tot, sense obligacions, sense deures, no tenim drets, ni tampoc llibertat, ni benestar.

Pensa un moment: creus que el reglament de qualsevol esport lleva llibertat o plaer al joc? Si et fixes, és al contrari. És divertit i creatiu si s'assumeixen les obligacions del reglament i l'autoritat de qui arbitra. Si no, seria el caos, l'oposat a la llibertat i la tranquil·litat.

Per això no podeu deixar la responsabilitat de la convivència i l'ambient del centre únicament en mans del professorat. Us demanem compromís i col·laboració en aquest aprenentatge de les obligacions. Descobrireu, potser amb sorpresa, que del respecte a les obligacions es deriven tots els drets i tots els avantatges de conviure i bé.

L'institut és un lloc dissenyat per a ajudar-te a aprendre tant com pugues els valors humans, els hàbits socials i els coneixements culturals i científics amb l'ajuda de la comunitat educativa.





2.1 DRETS I DEURES

En molts aspectes obligacions i deures són iguals per a alumnat i professorat. Però hi ha una diferència clara i precisa entre tots dos col·lectius. Els/Les docents tenen unes obligacions i els/les alumnes/as unes altres. També els drets són diferents, encara que compartim entre uns altres el dret al respecte i a la dignitat personal.

A continuació anem a veure les cinc obligacions que garanteixen els nostres drets en l'institut.

El **professorat** és responsable de l'ensenyament i té l'obligació de proposar les tasques i els treballs que considera que t'ajudaran a aprendre.

L'**alumnat** és responsable dels aprenentatges i té l'obligació de treballar i de responsabilitzar-se respecte a les tasques que se li proposen.



ACTIVITAT: ANÀLISI DE CASOS

✓ Un alumne que falta freqüentment classe. Està exercint els seus drets? Està exercint les seues responsabilitats? *Comenteu en grup i busqueu més exemples.*

✓ Una professora us posa tasques massa fàcils. Està exercint els seus drets? Està exercint les seues responsabilitats? *Comenteu en grup i busqueu més exemples.*

2

El **professorat** ha de fer un seguiment del teu comportament, hàbits i decisions i ha de demanar-te que canvisis o corregisques allò que no t'ajuda a aprendre. Això implica parlar amb tu i intervenir en les vostres relacions, jocs i converses sempre que això millori la vostra educació.

L'**alumnat** té l'obligació d'atendre, respondre i considerar les observacions que li facen – qualsevol docent, no solament els que et fan classe– i altre personal de l'institut.



ACTIVITAT: QUÈ LI DIRIES TU?

A una companya que...

✓ interromp contínuament les explicacions del professorat. Li diria: _____.

✓ trenca materials de l'aula. Li diria: _____.



✓ ajuda a una companya. Li diria: _____.

✓ quasi sempre suspèn. Li diria: _____.

3

El **professorat** té l'obligació de garantir la seguretat i la protecció de l'alumnat.

L'**alumnat** també té l'obligació de procurar i garantir la seguretat dels seus iguals i del professorat. Ha de col·laborar informant, intervenint i buscant, juntament amb el conjunt de docents, el millor per a una bona convivència.

4

El **professorat** ha de velar perquè les relacions entre vosaltres siguen correctes i educades i que, a més, ho semblen, ja que mostrar conductes respectuoses és un primer pas per a assolir-les.

L'**alumnat** ha de procurar la relació cordial i la bona convivència amb la resta i, si aquesta concòrdia no és espontània, s'ha de dedicar un esforç per a les formes de relació socialment correctes.

Exemple: En la nostra cultura, hi ha unes paraules (gràcies, per favor, ho sent...) i uns gestos (somriure, estrènyer la mà...) que la societat ha establert com a mesura de concòrdia i de respecte. Son fórmules que mostren que qui les utilitza té una voluntat de mantindre una bona relació amb la resta.



ACTIVITAT: MILLORA DE LA CONVIVÈNCIA

Fes una llista de tres coses que pugues fer tu per millorar la convivència a l'aula.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de tres coses que puguem fer els teus iguals per millorar la convivència a l'aula.

1.-

2.-

3.-



Fes una llista de tres coses que puga fer el professorat per a millorar la convivència a l'institut.

1.-

2.-

3.-

Fes una llista de tres coses que puguen fer altres persones que treballen al centre per a millorar-hi la convivència.

1.-

2.-

3.-

5

El **professorat** té l'obligació d'establir en cada moment les accions més convenients per a l'educació de cada estudiant i no es pot inhibir ni fer veure que no s'adona de les situacions conflictives.

L'**alumnat** té l'obligació d'obeir a qualsevol docent i a altres persones del centre sempre que el que ordenen s'ajuste a les seues funcions.

QÜESTIONARI PER A L'ELABORACIÓ D'UNES NORMES DE CONVIVÈNCIA PER A LA CLASSE (INDIVIDUAL)

Escriu tres normes bàsiques de respecte cap a tu i cap als teus iguals.

1.-

2.-

3.-



Escriu tres normes bàsiques de respecte cap les persones que treballen a l'institut.

1.-

2.-

3.-

Escriu tres normes bàsiques per a conservar les instal·lacions i materials de la classe en bon estat.

1.-

2.-

3.-

Ara, en un xicotet grup de quatre o sis persones, compara les teues respostes amb les de la resta. Anoteu les conclusions del grup en el qüestionari següent:



QÜESTIONARI D'ELABORACIÓ DE NORMES DE CONVIVÈNCIA PER A LA CLASSE (EN GRUP)

Escriu tres normes bàsiques de respecte cap a tu i cap als teus iguals.

1.-

2.-

3.-

Escriu tres normes bàsiques de respecte cap a les persones que treballen a l'institut.

1.-

2.-

3.-



Escriu tres normes bàsiques per a conservar les instal·lacions i materials de la classe en bon estat.

1.-

2.-

3.-

Per últim, heu de posar en comú les respostes del vostre grup amb les de la resta de grups de la classe.

2.2. ESTUDIAR EN SECUNDÀRIA

Ja saps que la teua responsabilitat és treballar i aprendre tant com pugues. Pensa en si t'interessa aprovar, en com és d'important que tothom aprenga tant com li siga possible.



COM DEMOSTRES EL TEU INTERÉS?

Com es pot adonar el professorat que tu tens interès per aprendre i per aprovar?

1.-

2.-

3.-

En quines coses creus que es fixa el professorat per a avaluar-te?

1.-

2.-

3.-



En quines tres coses podries canviar per tal de millorar?

1.-

2.-

3.-

Posa-ho en comú amb els teus iguals i el professorat.

Alguns dels teus companys i companyes ens han comentat que els ha sigut útil el següent:

- I. Comunica als teus docents que vols aprovar i demana'ls que et proposen treballs i exercicis que pugues realitzar.
- II. Si t'exigeixen coses que no saps fer, fes-los-ho saber i explica't de manera educada. Demana'ls ajuda sempre que ho necessites.
- III. El professorat et pot oferir alternatives de treball adaptades a la teua situació que, si les compleixes, et permetran aprovar.
- IV. Si fins ara no t'ha anat bé, és possible que t'hagen posat una etiqueta, canviar-la et costarà, però has de començar per no acceptar-la i demostrar el teu interès i esforç.
- V. Si et sancionen i ho consideres injust, pots parlar amb el teu tutor o tutora, amb un altre docent de confiança o amb el o la cap d'estudis.
- VI. Si eres dels que no volen estudiar, tens un problema. Hauries de preguntar-te per què et passa això, ho pots comentar a casa, amb l'equip d'orientació de l'institut, amb el teu tutor o tutora... i després actuar conjuntament amb tots ells per a solucionar-ho.



III. LA CONVIVÈNCIA ENTRE IGUALS

Quan convivim amb altres persones, no solament a l'institut, sinó també a casa o amb amistats, és freqüent que sorgisquen diferències, ja siga pel caràcter, perquè es volen coses diferents, perquè no es comprén la posició de qui es té davant, perquè tenen punts de vista o opinions contràries, etc. De vegades, s'arriba a un punt intermedi més o menys satisfactori per a les dues parts; no obstant això, en altres ocasions, una de les parts assumeix una postura de poder, s'imposa, i l'altra se sotmet. D'aquesta situació és de la que ens ocuparem.

Parlarem de manera especial de les persones que pateixen abusos i són intimidades a l'institut. Tots en coneixeu a alguna. Són les que de manera reiterada i durant bastant temps són insultades, menyspreades o ignorades pels seus iguals. Parlarem també dels que agredeixen i dels motius pels quals abusen d'altres iguals deliberadament. També conversarem sobre els espectadors d'aquestes situacions, del seu silenci culpable o del seu somriure còmplice. De vegades assistim a escenes d'abusos sense actuar, per impotència o per a no buscar-nos problemes.

Exemples d'abusos:

PENSA...

- ✓ Si a l'institut has vist a alguna persona patir abusos per part d'altres.
- ✓ Què va ocórrer? Com creus que se sentia? Per què creus que ho tolerava? Com podria haver-ho evitat?
- ✓ Si a la teua classe hi ha algú que gaudeix intimidant la resta.
- ✓ Per què creus que ho fa? Com creus que se sent?
- ✓ Si altres persones ho veuen i no fan res. Com creus que se senten? Per què creus que ho toleren? Com ho poden evitar?

1. Quan algú es fica amb una altra persona insultant-la, posant-li malnoms despectius, burlant-se, amenaçant-la, tirant-li les seues coses, pegant-li o dient a altres persones que no s'ajunten amb ella...
2. Quan al pati, als passadissos, als serveis i a l'aula ocorre això, que un grup d'estudiants es burlen del seu aspecte, es riuen d'ella, i després diuen que ha sigut jugant o que sempre es queixa, però, la veritat és que això molesta, i més quan es repeteix cada dia...
3. Quan alguns diuen a la resta que no parlen amb una altra persona, perquè aquesta no tinga amics ni amigues, o l'acusen d'alguna cosa que no és certa...



4. Quan alguna persona abusa de la seua força, per tal que altres li riguen les gràcies; quan es fica amb qualsevol altra persona que no és tan forta com ella, a la qual li fa vergonya enfrontar-se i sempre calla i aguanta...
5. Quan un grup crea rumors sobre alguna persona, simplement perquè no vol eixir amb ells/es o no està disposat a fer el que volen ni aguantar les seues coses...
6. Quan algú no permet que gaudim dels nostres drets: no deixa a una persona anar al bany o a un lloc del pati, li agafa coses abusant de la seua feblesa, li pega o juga per a provocar-la...

PARTICIPANTS EN UNA SITUACIÓ D'ABÚS

En aquestes situacions amb freqüència hi ha una víctima a la qual s'intimida, ja que les persones agressores exerceixen el seu poder sobre ella. La víctima no sol explicar a ningú el que li passa, però tampoc ho fan altres persones que saben el que està ocorrent, aquesta "lleï del silenci" contribueix al fet que la situació es mantinga.

Encara que, com veiem, el protagonisme l'exerceixen qui agredeix i la víctima, es tracta d'un fenomen de grup en el qual totes les persones coneixedores de l'abús fan un paper.



El cercle de l'assetjament escolar (Olweus, 2001)

- ✓ **Qui agredeix: inicien l'agressió i prenen part activa.**
- ✓ **Seguidors/es: no comencen l'agressió però prenen part activa.**
- ✓ **Els/Les partidaris/es: no prenen part activa, però donen suport a l'agressió, bé mostrant un cert grau de suport obert o bé mostrant la seua conformitat o que els agrada.**
- ✓ **Els/Les espectadors/es: pretenen no prendre part. Adopten l'actitud de "el que passa no és assumpte meu", en un intent de neutralitat.**
- ✓ **Els/Les qui defensen: no els agrada l'agressió i ajuden la víctima o ho intenten.**
- ✓ **La víctima: pateix l'agressió.**



ACTIVITAT: REPRESENTACIÓ QUÈ PENSA? QUÈ FA?

Agressor: Hola imbècil, m'has portat els dos euros de l'entrepà?

Víctima: Si, però hui no te'ls donaré.

Agressor: Així que em vacil·les?

Víctima: Et dic que em deixes en pau.

Agressor (fent-li una espenta): Dóna'm els dos euros.

Víctima: Tin i deixa'm en pau.

Aquest diàleg té lloc al passadís, qui agredeix està amb el seu grup, prop de la víctima hi ha un amic seu, i diversos membres de classe presencien l'escena, com cada dia.

 **En grups de set, repartim els papers de participants en aquesta situació, cadascú/na ha d'expressar un pensament i una acció segons el paper.**

 **Posada en comú: comparar els pensaments i les accions dels diversos papers en els grups. A més del paper concret, comenta el que tu faries i el que normalment es fa.**

ACTIVITAT: QUI ÉS QUI?

En la meua classe hi ha una xiqueta que és una rara, porta una roba molt coenta, parla molt poc i al pati juga amb companyes d'altres classes i més xicotetes. Sempre porta un entrepà i un tovalló de paper.

A classe li amagaven les coses o li feien bromes pesades. Ella quasi mai responia i, si ho feia, encara era pitjor. Però qui més s'hi excedia eren tres companyes, i especialment una que la prenia amb ella. A més de burlar-se'n, molt sovint li demanava l'entrepà, de vegades se'n menjava un tros, unes altres li'l picava i el tirava. Sempre hi havia gent que reia de la situació, uns altres no déiem res, encara que a mi em donava una mica de pena. Un dia, que es tornava a repetir-se el numeret de l'entrepà, una persona que mirava es va afartar i va dir que no estava bé això que estaven fent...

 **Identifica en el text les set persones que fan els diversos papers en la situació d'abús. Assenyala quina frase t'ha ajudat a identificar-ne a cada una. Poseu-ho en comú.**



SOBRE LES PERSONES QUE ABUSEN DELS SEUS IGUALS

De vegades anar amb un grup determinat pot ocasionar-te problemes, ja que per a no quedar malament et veus obligat a fer coses que no voldries perquè saps que no estan bé. És possible que pertangues a una colla que abusa d'altres persones. Insulteu, amenceu, provoqueu, cercant la baralla i el conflicte. Una vegada heu descobert el que molesta, ho torneu a fer.

Pot ser una xica a qui veieu indefensa, o un xic amb algun defecte o simplement diferent, o una persona nouvinguda o d'una altra ètnia, o un grup amb altres costums i senyals d'identitat.

En realitat, la majoria de conflictes en els quals participeu no es donarien si estiguéreu a soles. Ja saps que les persones d'un grup d'aquest tipus necessiten anar sempre en companyia. Només us atreviu a provocar quan aneu en grup.

Però no et confongues, estar en un grup no significa que no pugues actuar lliurement o que et limiten la llibertat ni que et facen sentir malament. Recorda que continues sent lliure i responsable dels teus actes. No et deixes manipular.

SI CONSIDERES QUE T'INTIMIDEN A L'INSTITUT...

Potser tu ets una víctima d'aquestes persones o grups. T'insulten contínuament, t'amenacen, et maltracten física o psíquicament... **No obstant això, no has de callar.**

Fins ara, la teua reacció als abusos que reps pot haver sigut la d'aguantar-los, patir en solitud, intentar que ningú se n'assabente, desitjar que acabe la jornada escolar perquè et deixen en pau, sentir por, ràbia... però amb això no has aconseguit que la situació canvie, tens un problema que dura ja massa. Recorda que tens uns drets i que els has de defensar, no cal que siga una acció heroica, simplement decidida. El que tens a continuació són alternatives per a enfrontar-te a aquest problema, estudia les que més et convinguen i les que et semblen més eficaces. Tu pots canviar la situació, fes el primer pas i **actua.**

Què pots fer per canviar la teua situació?

- ✓ Parla amb el teu tutor o tutora, o amb qualsevol docent en qui confies i que sàpies que et pot comprendre i ajudar.
- ✓ Comunica-ho a caporalia d'estudis o a la Direcció.
- ✓ Comenta-ho amb les teues amistats de confiança i demana'ls que t'ajuden a explicar-ho, en el teu nom o de manera anònima.
- ✓ Dis-li-ho a altres persones que cregues que poden tindre el mateix problema i penseu junts com comunicar-ho.



- ✓ Parla d'això amb qualsevol persona que cregues que et pot ajudar encara que siga de fora de l'institut.
- ✓ Escriu una carta i dóna-li-la a algú que puga actuar –professorat, gent de classe...-. Explica els abusos que pateixes i identifica a qui t'agradeix.
- ✓ Comenta-ho a casa si creus que et poden ajudar. La teua família vindrà o telefonarà a l'institut i es posarà en contacte amb algun responsable. Recorda que no han d'actuar ni parlar directament amb les persones amb qui tens problemes. Es tracta que la informació arribe al professorat perquè puga actuar amb eficàcia.

Tots som importants independentment del que hàgem fet o del que ens haja passat. Eres una persona única, valuosa i necessària. Tu ho saps i has de ser-ne conscient, encara que de vegades ho oblides.

PER A LES PERSONES QUE PENSEU QUE AIXÒ NO US AFECTA

✓ Finalment, també pot succeir que –probablement la majoria– no pertangueu ni al grup que agradeix ni tampoc al de les víctimes. No us busqueu problemes, però també teniu implicació en aquesta història. Coneixeu les agressions i les persones que les duen a terme i potser feu veure que no ho veieu. Us correspon fer un paper important. Sovint sabeu que algú pateix intimidació, molt abans que ho sàpien el professorat i les famílies. La persona intimidada us ha demanat que no digueu ni feu res, què podeu fer? No fer res significa generalment que els qui abusen ho continuaran fent, o que ho faran en secret, i fins i tot, triaran a altres víctimes properes a les primeres.

✓ Les idees que us proposem són:

- ▶ Si sou testimonis en primera persona, intervineu posant-vos del costat de la víctima. Protegiu i ajudeu a resoldre el mal tràngol. Doneu-li el vostre suport i la vostra companyia durant una estona. Els missatges l'ajudaran a entendre que: “No tens la culpa que es fiquen amb tu”; “Tu no has de fer front a aquesta situació en solitud”.
- ▶ Parleu amb les víctimes que coneixeu per a mostrar-los la vostra solidaritat i oferir-los ajuda. Ajudeu-los a comunicar-ho o a actuar seguint les idees de l'apartat anterior. Oferiu-vos per a acompanyar-les i animar-les a defensar el seu dret a la integritat física i a la dignitat personal.
- ▶ Intenteu comprendre les persones que agradeixen –comprendre significa entendre, no acceptar el que fan-. Estan, de vegades, tan atrapades com les víctimes. No actueu



contra les persones, sinó contra els actes injusts que cometen. Sovint són capaços de comprendre una explicació que els pots donar. No perdes la confiança en la paraula. Expliqueu-los que no esteu d'acord amb el que fan i demaneu-los que deixen l'agressió. Estigueu atents per a percebre qualsevol canvi d'actitud i animeu-los. Si us rebutgen o diuen que no és el vostre assumpte, contesteu-los que s'equivoquen. Allò que fa patir a algú, especialment als qui són més febles, és assumpte de la totalitat.

► Si com a resultat d'intervindre en un acte d'injustícia o de parlar amb alguna persona agressora us trobeu en una situació violenta, procureu no caure en les seues provocacions. Una vegada hàgeu dit el que hàgeu de dir, allunyeu-vos i no els feu cas. És bo saber estar per sobre de la provocació, però no deixar-se humiliar. Un insult o un menyspreu es poden oblidar si són fruit d'una tensió o un atac momentani de mal geni. Però si és una acció freda que cerca la vostra humiliació, heu de contestar amb fermesa i tranquil·litat. Per exemple: "M'estàs ofenent. No tens dret a maltractar-me. Pense queixar-me."

► Recorda que tens dret! No cregues que denunciar la injustícia és una covardia, sinó al contrari: callar la injustícia és doblegar-se i agenollar-se davant dels violents.

► Si en un mal moment patiu una agressió física, recordeu que heu de defensar-vos amb tota la força que tingueu o que necessiteu. La força és protectora i defensiva. Serveix per a detindre, immobilitzar, o apartar l'agressió. La violència, en canvi, és agressiva i persecutòria. Serveix per a provocar, atacar i ferir.

► Sigueu valents, defenseu als que són febles o pateixen marginació encara que us coste. Val la pena lluitar pel valor de la dignitat i la justícia, i també en aquest aspecte l'institut és un lloc d'aprenentatge.

ACTIVITAT: QUÈ PODEM FER?

..Un dia, que tornava a repetir-se el numeret de l'entrepà, una persona que mirava es va afartar i va dir que no estava bé això que estaven fent...

 Planteja tres finals diferents, en unes poques línies, per a la història de l'activitat anterior.

 Posada en comú:

Com creu la majoria que continua la història?

Quin final us sembla el millor?

Podem fer alguna cosa perquè acabe bé per a tots?

Si tens algun problema tant al centre, com a casa o al teu barri, busca una persona de confiança, de les teues amistats, algú del centre o de la teua família, explica-li ho i demana'ls ajuda.



IV. CIBERCONVIVÈNCIA

Des de fa algun temps, les tecnologies de la informació ens envolten en tot moment i poden ser molt valuoses per a aprendre, relacionar-nos i per a l'oci. Aquestes tecnologies estan canviant la nostra manera d'aprendre i relacionar-nos.

Disposar d'una eina tan poderosa a l'abast de la mà, també pot comportar problemes. L'ús d'aquestes tecnologies pot interferir amb alguns aspectes importants a l'hora d'estudiar, com ara l'atenció, la memòria o la gestió del temps, però també us proporcionarà uns recursos per a aprendre inimaginables fins a fa poc temps. Si vols que les TIC siguin una ajuda i no una distracció, les has d'aprendre a gestionar correctament.

Segur que ja tens experiència en l'ús d'internet o de les xarxes socials, i com d'interessant pot arribar a ser.

ACTIVITAT: QUÈ PODEM FER?

1. Veure i escoltar coses que m'agraden	7.
2. Aprendre coses	8.
3. Crear coses que m'agraden	9.
4. Connectar amb les meues amistats per a compartir	10.
5.	11.
6.	12.

✓ **De les coses que fas en la Xarxa comenta amb els teus iguals si hi ha alguna que seria més pràctica, eficaç o interessant fer-la sense internet.**

✓ **T'ha ocorregut alguna vegada que pensaves connectar-te només un moment per mirar una cosa i has acabat enganxant una pàgina darrere d'una altra durant diverses hores?**



ACTIVITAT: GESTIÓ DEL TEMPS

Una de les qüestions més difícils és gestionar el temps que estàs en línia i sobre tot què fas durant eixa estona.

Quan utilitzes una tecnologia amb tantes possibilitats has de plantejar-te algunes qüestions:

► ¿Fins quin punt l'ús que fas de la tecnologia...

- ...perjudica o beneficia la teua vida social?
- ...limita que realitzes altres activitats que també t'agraden?
- ...no et deixa dormir o descansar adequadament?
- ...és una interferència important quan has d'estudiar?
- ...penses que no acabes de controlar-ho?
- ...penses que és excessiu?

Si és així en quins aspectes?

► El dia té 24 hores, és a dir, 1.440 minuts. Això dona per a fer moltes coses.

¿Has calculat...

...les hores que dediques a estar en línia (navegant per internet, enviant o rebent missatges, fotos, vídeos, en jocs on line...

... el nombre de vegades que revises el mòbil

Si vols una ajuda per a calcular en quines coses dediques el teu temps

<http://ayudaalestudio.blogspot.com.es/2014/01/el-dia-tiene-1440-minutos-te-salen-las.html>



Recomanacions. Ús raonable de les TIC.

Controla les teues connexions

Cuida les teues relacions socials també fora de la xarxa

Busca períodes de desconnexió

Cuida els teus horaris de son i descans

Planifica les teues recerques

Verifica les informacions que trobes per internet

4.1. QUI ERES EN INTERNET?

Cuida la teua imatge

Una qüestió important és la teua identitat digital. Tots els teus perfils, les coses que publiques i el que uns altres posen sobre tu configurarà la teua identitat digital i la teua reputació; eixa és la imatge que els altres tindran de tu, encara que no siga del tot certa, per això és important que abans de pujar una imatge o un comentari penses si és bona idea compartir-ho amb tothom i que probablement circule per la xarxa durant molts anys.

Per tant cal ser acurats del que pugem a la xarxa, i preguntar-nos quina informació vaig deixant en la xarxa sobre mi? Aquest aspecte està directament relacionat amb la gestió de la privadesa.

Saps què és “guglejar-se”?

La teua privadesa i la dels altres

Què i amb qui compartim diferents aspectes de la nostra vida és decisió nostra. No compartim el mateix amb la nostra família que amb amics o amb coneguts.

En les xarxes alguns d'aquests aspectes són difícils de gestionar, és important ser conscients d'açò i compartir solament aquelles coses que voluntàriament decidim.

El respecte per la privadesa dels altres suposa no publicar fotos o altres informacions personals sense el seu permís, però també no difondre rumors o dades que puguin perjudicar la seua reputació.

Cuida el que comparteixes i amb qui ho comparteixes.

Aprendre a configurar correctament les nostres xarxes, emplenar només qüestionaris fiables, cuidar quines apps instal·lem en el mòbil o Tablet són aspectes fonamentals a tenir en compte i que hem de conèixer.



Il·lustració: Santiago Agustí (www.saponia.com)



Recomanacions per a cuidar la nostra privadesa i reputació digital

Utilitzar contrasenyes segures

No compartir-les

Usar contrasenyes diferents per a cada aplicació.

Usar contrasenya per a accedir al mòbil

Veure quins permisos he de donar en instal·lar una aplicació

Crear perfils segurs per a cada xarxa social que utilitzem.

No publicar informació personal innecessària

Cuidar la teua xarxa de contactes, no has d'admetre a qualsevol, ni desconeguts ni coneguts que no t'agraden.

De què vas en les xarxes socials?

La netiqueta té a veure amb què la xarxa també és un espai on cuidar als nostres amics i seguir unes normes de comportament.

Les bones maneres, el llenguatge i format apropiat, el respecte a la privadesa en les comunicacions de les xarxes socials, fòrums, jocs, etc. així com en l'ús i difusió dels continguts que trobem en la xarxa són aspectes de la ciberconvivència que hem de tenir en compte i que també configuren la nostra reputació digital.



Decàleg* sobre normes d'ús en la xarxa.

1. No usaràs l'ordinador per a danyar a altres persones.
2. No interferiràs amb el treball d'ordinador d'altra gent.
3. **No et ficaràs en els arxius d'altra gent.**
4. No usaràs l'ordinador per a robar.
5. No usaràs l'ordinador per a donar fals testimoni.
6. No usaràs o copiaràs software pel qual no hages pagat.
7. No usaràs recursos d'ordinadors d'altra gent sense autorització.
8. No t'apropriaràs del treball intel·lectual d'altra gent.
9. Reflexionaràs sobre les conseqüències socials del programa en què escrius.
10. Usaràs l'ordinador amb consideració i respecte.

*1. <http://www.rfc-editor.org/rfc/rfc1855.txt>

4.2. ELS MALS ROTLLOS DIGITALS

Les TIC et permeten estar connectat permanentment. De les múltiples interaccions que establim no totes ens beneficien, moltes són gratificants, però altres vegades difonen coses privades que no ens ve de gust compartir. A vegades, poden ser doloroses per a nosaltres quan algú, amagant-se en les tecnologies, aprofita per a difondre falsedats, rumors o comentaris ofensius entre els nostres amics/gues i coneguts/des.

El **ciberassetjament** és una de les situacions més extremes i que mai hem de tolerar demanant ajuda i denunciant quan coneguem algun cas.

- ✓ El ciberassetjament sol donar-se entre membres d'una mateixa classe, però també entre persones que solament es relacionen per xarxes socials.
- ✓ Pot tenir lloc de múltiples maneres ja siga exclouent-te del grup o enviant missatges desagradables, en format text, fotos o vídeos.
- ✓ En allò essencial no és molt diferent de l'assetjament cara a cara, però l'ús de les tecnologies ho complica tot.



Davant qualsevol situació que et faça sentir incòmode o que penses que pots estar en risc, consulta amb alguna persona adulta i, si hi ha, amb l'equip de cibertutors/es del centre.

Tin en compte que els ordinadors, tauletes, mòbils quan estàs en internet, estan permanentment connectats amb l'exterior i has de configurar adequadament els teus filtres, contrasenyes d'accés etc. i tenir cura de la teua privadesa. No és molt diferent a quan estàs en el carrer o en qualsevol lloc públic on sempre cuides per on vas i a qui expliques les teues coses personals.

Tres mesures de seguretat imprescindibles per a reduir les situacions de risc.

- 1. Protegeix la teua contrasenya:** utilitza una contrasenya de seguretat, és a dir, que siga complexa i original. I no li la dones a ningú (ni al teu millor amic/ga, ni a la teua parella).
- 2. Cuida a qui acceptes com amic/ga:** no acceptes a persones que no conegues o persones amb les quals tens problemes de convivència. Utilitza les opcions de privadesa.
- 3. No dones informació personal en internet de forma oberta:** mai dones dades personals com ara el teu telèfon, adreça, etc. ni publiques fotos teues que no vulgues que tothom pugua veure.

Si tens algun problema:

- ✓ No contestes **a les provocacions, ignora-les.**
- ✓ **Si et molesten, abandona la connexió i demana ajuda.**
- ✓ **Si t'assetgen, parla amb la teua família o el teu tutor o tutora.**
- ✓ **Guarda les proves i demana ajuda per a informar al teu proveïdor de servei.**
- ✓ **Si hi ha amenaces greus, demana ajuda amb urgència a una persona adulta de confiança, a la teua escola o a autoritats policials.**

Necessites ajuda?

- ✓ **Is4K** Internet Segura FORKiDS 900 116 117 <https://www.is4k.es/ayuda>
- ✓ Eines contra l'assetjament escolar del Ministeri d'Educació:

Telèfon 900 018 018 i telegram 600 909 073 i skype (per a persones amb discapacitat).



- ✓ La pàgina del Grup de Delictes Telemàtics de la Guàrdia Civil ofereix la possibilitat de posar una denúncia de manera ràpida i senzilla a través d'aquesta adreça <https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/denuncia.php>
- ✓ Per la seua banda, la Policia Nacional ofereix distintes vies para posar-se en contacte, informar-se o denunciar:
 - A través del correu participa@policia.es es poden canalitzar denúncies, inquietuts, preguntes... qualsevol aspecte que consideres.
- ✓ També a través del [Canal Jove](#) de la AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCION DE DATOS AEPD. Canal Joven: 901 23 31 44 Whatsapp: 616 172 204
- ✓ La fundació [ANAR](#) telèfon d'ajuda a infants i adolescents 900 20 20 10 També en el 116 111

Recorda

- ✓ Quan poses alguna cosa en Internet, està fora del teu control. Per a sempre.
- ✓ Tin cura amb allò que comparteixes, podria acabar en qualsevol lloc!
- ✓ Si reps un text, missatge o correu electrònic que estava destinat a ser privat, pensa abans de reenviar-lo. T'agradaria que algú compartira els teus secrets?
- ✓ Parla amb alguna persona adulta de confiança sobre qualsevol informació que t'arribe o veges en línia i que t'espante o incomode.

Recorda

- ✓ Mai respongues a comentaris grollers ni a l'assetjament en línia.
- ✓ Guarda o imprimeix els missatges, les fotos, etc.
- ✓ Només has de compartir la teua contrasenya amb la teua família.
- ✓ Canvia la teua contrasenya amb freqüència.
- ✓ Protegeix el teu telèfon amb una contrasenya.
- ✓ Recorda que no tothom que coneixes en línia és de confiança.



- ✓ Cap persona que conegues en línia t'ha de demanar que ocultes secrets als teus adults de confiança.
- ✓ Pregunta a una persona adulta de confiança abans de compartir informació personal amb una amistat d'Internet.
- ✓ Sospita si una "amic o amiga" d'Internet t'intenta posar en contra de les teues amistats i familiars.
- ✓ Una veritable amistat, en la vida real o en línia, no et pressionarà a fer cap cosa que et faça sentir incomoditat.
- ✓ Denuncia qualsevol persona que t'envie o que et demane que envies missatges i fotos inapropiades.
- ✓ Si algú et demana conèixer-te fora d'Internet, explica-li-ho a una persona adulta de confiança immediatament.
- ✓ No contestes a gent que et demane informació personal o inapropiada.

Ara veurem algunes situacions per tal que trobeu (en grup i amb ajuda del docent) idees, solucions, formes d'intervindre...



CAS 1: MISSATGES D'UN REMITENT DESCONEGUT

Un dia XX va arribar a l'institut i se'n van començar a riure. Algunes persones, fins i tot van fer comentaris estranys sobre el seu entrepà. XX sentia vergonya i confusió. No li ho va explicar a ningú i va pensar que aquesta situació simplement desapareixeria.

En tornar a casa, va mirar el seu mòbil i va veure que tenia un missatge d'algú desconegut, amb una foto seua menjant-se un entrepà amb alguna cosa fastigosa. Immediatament, es va adonar que aquesta imatge era el motiu pel qual s'havien estat rient. Algú havia d'haver trucat una foto seua i l'havia enviada a tothom. XX es va alarmar i va sentir molta ràbia, immediatament va esborrar el missatge i no li va dir a ningú el que havia passat.

A mesura que passaven les setmanes, els incidents es van intensificar. XX va rebre més fotos i missatges que el ridiculitzaven. Cada dia les esborrava i se sentia massa humiliat i deprimat per a dir-li-ho als seus pares o al seu professorat.



Què està passant?

Com se sent XX?

Com se senten els que veuen els missatges que rep XX?

Qui és responsable del que està ocorrent?

Què pot fer XX?

Què poden fer els membres de classe?

Com podem evitar que es donen aquestes situacions?



CAS 2: M'HAN ESBORRAT DEL GRUP

El curs passat vam fer un grup de WhatsApp de classe, a mi m'agradava molt perquè a qualsevol hora ens assabentàvem de tot. La meua mare i el meu pare em renyien perquè el mòbil sempre estava xiulant amb els missatges que arribaven.

Alguna vegada es van generar malentesos, ja que hi va haver gent que va entendre malament alguns missatges i es va enfadar.

Un cap de setmana no me n'arribaven missatges. Vaig cridar a diversos membres del grup i ni em van contestar. Després d'insistir molt, vaig poder parlar amb XX, però no vaig poder aclarir si rebia missatges o no.

El dilluns següent em vaig adonar que havien fet un altre grup de classe i que no volien que jo hi estiguera. Em sent molt malament i em fa por que mai no torne a tindre amistats.

Què està passant?

Com se sent XX?

Com se senten els que estan en el nou grup?

Qui té la responsabilitat del que està ocorrent?

Què pot fer XX?

Podem evitar que es donen aquestes situacions?