

# PROGRAMA HABILITATS SOCIALS

E.S.O



# PROGRAMES



## Cognició Social



**La cognició social és el conjunt de processos cognitius i emocionals mitjançant els quals interpretem, analitzem, recordem i utilitzem la informació sobre el món social:**

- La nostra percepció de nosaltres, dels altres i el seu comportament, i de les relacions socials.
- Ens referim els nostres pensaments en relació a les relacions socials que tenim al llarg de la vida.
- Gràcies a la cognició social som capaços d'interpretar les emocions d'altres persones i com actuar davant de situacions, i poder així identificar l'habilitat social de forma adequada.

# Cognició Social

- Dins del Taller grupal, treballem la cognició social dins de tots els programes de manera transversal, clau per desenvolupar les habilitats socials.



## Habilitats Personals

- Expressar les seves emocions, sentiments i malestars.
- Expressar i explicar vivències personals als seus companys i compartir-les.
- Aprendre a iniciar i mantenir una conversa fluida.
- Participar i col·laborar en totes les activitats de forma activa.
- Treballar l'autoestima, la seguretat i disminuir les frustracions.
- Treballar l'autoconcepte, saber identificar els pensaments i percepcions de nosaltres mateixos.
- Treballar la responsabilitat personal.
- Treballar i reduir la vergonya ocasionada en situacions quotidianes.



# Habilitats Personals

- Activitats per treballar les emocions, l'autoestima, la seguretat, la confiança, consciència del propi cos i la nostra identitat.
- Activitats individuals, per parelles o grupals.
- Espais de conversa i diàleg
- Situacions a través de Role Playing o vídeos per reflexionar. (aspecte personal, higiene, formes de cortesia, llenguatge, etc.)



## Habilitats Socials

- Relacionar-se adequadament amb els altres. Treballar les relacions interpersonals
- Practicar les habilitats socials necessàries

per a un adequat comportament social:

conversar, expressar i rebre expressions positives,

expressar i rebre crítiques, dir "no", demanar favors, mantenir opinions, parlar en públic, etc.

- Treballar la Teoria de la Ment (comprensió social, cognició social, empatia, regles convencionals)
- Donar pautes de conversa en diferents contextos i interessos.
- Reflexionar sobre les diferents opinions d'un mateix i dels altres.
- Crear espais de joc compartit i treball en equip.
- Treballar la confiança d'un de l'altre.
- Resoldre conflictes



# Habilitats Socials

- Activitats més dinàmiques, tant al centre com fora, on moltes d'elles es treballaran a partir dels seus interessos, llocs on vulguin anar, i buscar aspectes en comú per fomentar l'amistat.
- Role-Playing de situacions quotidianes a través de tipus de converses i diàlegs, o a través de visualitzacions de vídeos.
- Situacions de reflexió i interpretació de conflictes i de com resoldre'ls, tenint en compte la comprensió i cognició social.
- Activitats i jocs cooperatius, de treball en equip.





## Educació socioemocional



- Educar amb valors a través de les emocions.
- Reconèixer, identificar, percebre, comprendre, gestionar i utilitzar les emocions amb diferents contextos.
- Resoldre conflictes en tots els àmbits (família, escola, institut, comunitat, etc)
- Treballar l'autocontrol i la relaxació.
- Donar espais de reflexió personals i col·lectius.

# Educació socioemocional

- Activitats de resolució conflictes (imatges, vídeos interactius, role playing, etc.) en tots els àmbits (família, escola, institut...)



- Activitats a través de vídeos interactius, activitats individuals, per parelles o grupals.
- Jocs de reflexió i de valors
- Activitats de relaxació i autocontrol.

## Autonomia

- Saber treballar cooperativament.
- Treballar la iniciativa i la presa de decisions.
- Autonomia personal i de treball.
- Saber com actuar en diverses situacions a l'exterior.



# Autonomia



Més autonomia personal  
evita problemes emocionals

- Hàbits d'entrada, salutació i comiat.
- Hàbits personals.
- Activitats per potenciar l'autonomia de treball (treballar sols, per parelles o grupalment sense el suport de l'adult, etc.).
- Sortides a l'exterior per treballar l'autonomia al carrer i comportaments socials.

## Cercle d'amistats

- Treballar els diferents sistemes d'interrelacions (micro-meso-exo-macrosistema).
- Decidir activitats entre amics.
- Compartir i gaudir estones fora de l'escola amb els amics.
- Trobar i compartir interessos en comú



## Cercle d'amistats



- Activitats més lúdiques, activitats programades del poble, festes i llocs on vagin decidint ells.
- Algunes sessions les farem fora del centre, tenint en compte la situació actual de la pandèmia.

## Sexualitat i afectivitat



- Autoconeixement i autocontrol.
- Fomentar una educació sexual sana i responsable.
- Canvis propis de l'adolescència. Nova identitat.
- Identificar les preocupacions i les necessitats en l'etapa de l'adolescència. Afavorir el diàleg per donar resposta a les inquietuts.
- Abordar els estereotips sexuals i de gènere i educar en relacions afectives igualitàries entre les noies i nois, basades en el respecte i el reconeixement de l'autonomia i la cura de l'altre.
- Normes socials.
- Mites i creences.

# Sexualitat i afectivitat

- Reflexions a través d'imatges, vídeos o situacions que presenta la terapeuta. Activitats de Role-playing.



- Aquest programa es treballaria conjuntament amb una part d'implicació de les famílies, segons les seves creences, valors i preocupacions en aquest àmbit.
- El programa s'anirà adaptant segons les necessitats de les famílies i dels adolescents.



## Què és el Role Playing?



El **RolePlaying** es una tècnica de dinàmica de grup.

Consisteix en que dos o més persones representen una situació o cas concret de la vida real, actuant segons el paper que se li ha signat.

L'objectiu no és només les persones qui representen aquella escena, si no els altres que fan d'observadors, on estan valorant una situació quotidiana com si fos realitat.

Aquesta activitat ens pot servir per conèixer les actituds que tenim en determinades situacions i com influeixen en la nostra vida, per analitzar determinades tensions que poden sorgir en el procés grupal.

- Permet els joves experimentar nous comportaments en diferents àmbits.
- Els participants es donen compte del que fan, com ho fan i de les conseqüències dels seus comportaments.
- Els joves identifiquen formes diferents de reaccionar i el seu grau d'eficàcia respectiva.