

# Jo-missatge a la classe

**Nivell de dificultat:** 2

**Edat recomanada:** > 8 anys

## Intenció educativa:

- Entendre què és el jo-missatge
- Practicar el jo missatge

**Resum:** Eina per superar dinàmiques destructives de comunicació (acusar, jutjar, interpretar, parlar de l'altre, etc.). Es tracta d' centrar-nos en parlar en primera persona, des de com m'afecta (emocions) allò que passa (fets) i com m'agradaria transformar-ho (peticions).

**Temps:** 20 minuts.

**Tipus:** Tranquil·la. Interior

**Grup:** Gran grup.

**Material:** Quatre cartells. Cada un amb un element del jo-missatge

## Desenvolupament

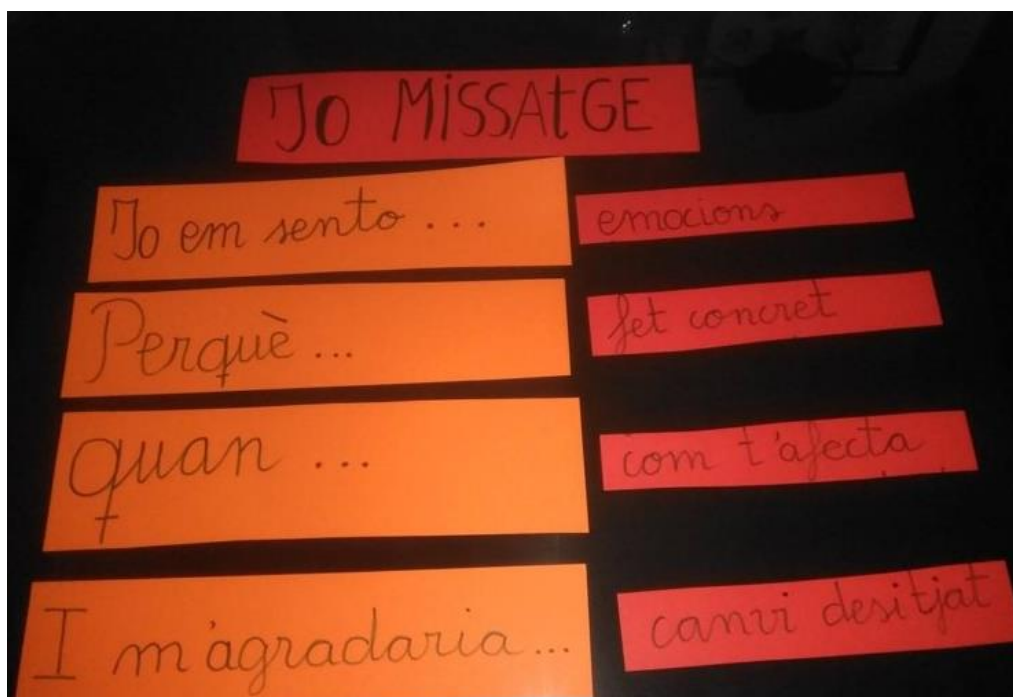
- Realitzar quatre cartells. Cada un amb un element del jo-missatge
- Enganxar els cartells en un espai visible per a l'estudianta dins de l'aula classe.
- Explicar en què consisteix el jo-missatge.
- Es realitza un exercici per demostrar la transformació d'un conflicte utilitzant el jo-missatge com a eina de comunicació.
- Avaluar. Confirmar que s'ha entès.
- Recapitular, sintetitzar el què és i perquè serveix per tal que a tothom li quedi clar.

## Valoració i conclusions

Com us heu sentit? Ha estat fàcil? Dificil? Quines dificultats han sorgit? Com es poden resoldre? Quan pot ser útil el jo-missatge?

## Propostes d'acció:

- Durant els dies posteriors realitzar dramatitzacions i buscar solucions a través d'aquest exercici.
- Quan el curs aquest preparat, utilitzar aquesta eina per a transformar conflictes que sorgeixin en l'espai educatiu.



Font: Neus Bartolí