

SESION 12 DE NOVIEMBRE

A MEDIACIÓN ESCOLAR

O conflito é un fenómeno consubstancial á convivencia humana, e nos centros escolares se producen numerosas situacións conflitivas entre as persoas e grupos de persoas que neles conviven durante algunha parte do seu tempo. Estas situacións conflitivas soen ser reflexo da estrutura social que lle rodea, e da cal se ve impregnada.

O interese pola mediación escolar está crescendo como consecuencia dos conflitos que se producen polo deterioro das relacións interpersoais nas escolas. As institucións afrontan a problemática social que afecta á escola e ten maior impacto naqueles grupos onde as relacións interpersoais se atopan deterioradas, ou non atopan as ferramentas apropiadas para a súa xestión. A mediación non é un instrumento máxico que solucionará os conflitos. A mediación é unha ferramenta que pode mellorar a xestión de determinados conflitos, xa que non aporta solución para todas as situacións conflitivas.

O que se pretende é **transmitir habilidades de comunicación, asertividade** (poder expresar as opinións e os puntos de vista, sexan correctos ou non), **identificación de emocións, empatía, escoita activa**.

A mediación escolar é unha técnica que se utiliza **para resolver os problemas que se presentan na convivencia** entre rapaces e/ou rapazas. Nalgúns centros tamén se usa para resolver as dificultades que xorden entre o profesorado, ou entre este e os pais e nais.

Cando xorde un problema entre dous alumnos/alumnas, pódese optar por solucionalo utilizando o sistema de mediación ou, do contrario, aplicarse as normas establecidas no centro. De optarse pola mediación haberá un compañeiro/compañeira que axude a que ambas partes dialoguen e atopen unha solución.

A mediación presenta unha serie de vantaxes, entre as que destacan:

- O alumnado aprende que, de forma pacífica e mediante o diálogo, se poden resolver os problemas;
- Trabállanse valores como a participación, o respecto, a comunicación, entre outros moitos.
- Alumnas e alumnos tamén reflexionan sobre a súa conduta, observan as súas emocións e as dos demais;
- Contribúe a ir eliminando as relacións de dominio e de submisión entre si.

Experiencia en centros educativos de Oleiros, como IES Neira Vilas, así como a formación dos docentes en CEIP Luís Seoane.

SESION 19 DE NOVIEMBRE

Hoxe tes un exame moi importante no colexio e atópaste fatal. Sabes que non che picou o bichiño da gripe, pero é posible que teñas o que coloquialmente se coñece como “nervios”, e máis concretamente, ansiedade ante os exames.

Así funciona a ansiedade.

Ansiedade de execución

A ansiedade ante os exames, en realidade, é un tipo de **ansiedade de execución**. Este tipo de ansiedade é o que experimenta unha persoa cando lle preocupa como vai render (facer algo), sobre todo cando se trata de algo moi importante.

Mentres están facendo un exame, é posible que te poñas moi nervioso, sintas cóxegas ou teñas dor de cabeza tensional. Un estudante cunha ansiedade moi forte ante os exames pode mesmo ter a sensación de que vai vomitar.

¿Resúltache coñecido? Non es o único. De feito, unha pequena dose de ansiedade pode ser positiva, ao manterte centrado na tarefa e concentrado. Pero, cando os síntomas son tan intensos que non te permiten funcionar, o máis probable é que non poidas dar o máximo de ti mesmo.

Por suposto, se non preparaches ben o exame, é posible que esteas preocupado – e por un bo motivo.

Por que nos poñemos ansiosos?

A ansiedade é a sensación que experimenta unha persoa cando espera que ocorra algo malo ou estresante. Se te centras no malo que **podería** ocorrer, a túa preocupación aumentará aínda máis.

Quen se pon ansioso?

Calquera persoa pode ter ansiedade ante os exames, pero aquelas persoas que queren responder ben a todas as preguntas son máis propensas a sentirse dese modo. Isto recibe o nome de perfeccionismo.

Que podes facer?

Pide axuda. Explícallo á túa nai, ao teu pai, ao teu profesor ou ao psicólogo escolar do teu colexio. O mero feito de falar con alguén pode axudar a que te sintas mellor.

Prepárate ben para o exame

Espera o mellor

Aparta da túa mente os pensamentos negativos

Acepta os teus erros.

SESION 26 DE NOVIEMBRE

DEZ RAZÓNS PARA USAR XOGOS DE MESA

Os xogos de mesa son unha ferramenta fundamental que, ademais de proporcionar moitas horas de diversión aos vossos fillos e fillas, fomentan neles habilidades cognitivas, motrices e de aprendizaxe.

Hai **xogos de mesa** de todo tipo e tamén hainos adecuados para nenos menores de seis anos, pois existen no mercado moitas opcións pensadas para pequenos que xa cumpriron os tres anos.

- Os xogos de mesa son xogos.

Os **xogos de mesa** son divertidos. Iso é o principal.

- Os xogos de mesa enriquecen a relación familiar

Os nenos o pasarán xenial e traballarán, sen ser conscientes, coñecementos e habilidades educativas e emocionais integrados, ademais, coa familia. Algo importantísimo para **enriquecer a relación familiar**.

- Os xogos de mesa ensinan matemáticas

Ao estar integradas no xogo, como ferramentas para o seu uso, o neno achégase a elas con alegría polo coñecemento, descubre un uso útil e empeza a **incorporar o pensamento matemático** de maneira vivencial.

- Os xogos de mesa ensinan a ler

Aínda que nos xogos de mesa para os nenos máis pequenos non é indispensable ler, nin se soe ter que usar esa habilidade, si imos **atopar letras e palabras** que, de maneira natural, irán coñecendo. Cando vaia crescendo desexará manexar xogos de maior complexidade nos que si será necesario ler tarxetas e instrucións.

- Os xogos de mesa ensinan a gañar e a perder

Ao estar xogando con nós podemos acompañalos no seu nerviosismo ou frustración, educalos para comprender esas emocións e, ao final, saber **perder con elegancia e gañar con xentileza**, gozando do proceso e aprendendo que o esforzo pode cambiar o resultado na próxima partida.

- Os xogos de mesa ensinan a cooperar

Mesmo nos xogos competitivos hai grandes oportunidades de cooperación, pois, no fondo, o obxectivo é común, o propio xogo. Os nenos axudarán a montar e recoller a partida, e verán como os máis expertos lles explican aos novatos a forma de xogo...

- Os xogos de mesa ensinan a resolver problemas

Todos os **xogos de mesa supoñen un problema que hai que resolver** e o propio xogo é a resolución dese problema. Esta aprendizaxe é importantísima tanto para a vida académica e escolar como para a propia vida dunha persoa.

- Os xogos de mesa ensinan a tomar decisións

Unha vez analizada a situación e os datos que manexa o xogador chega **o momento de tomar decisións**. Hai que actuar baseándose no que se sabe, e asumir o realizado, comprendendo despois se as consecuencias das nosas accións foron as desexadas.

- Aceptación e comprensión das normas

Unha parte importantísima no desenvolvemento correcto dun xogo é que todos os participantes **accepten e comprendan as normas**. E na vida imos descubrir que as normas, se son xustas e aceptadas por todos, son indispensables para as relacións humanas, sociais e económicas.

- Os xogos de mesa traballan a memoria

A memoria é unha das capacidades e habilidades cognitivas que máis se traballan en calquera xogo de mesa. Os nenos recordarán as regras do xogo, as súas partidas anteriores, as aprendizaxes que realizaron dos seus erros e acertos, e mesmo, en moitos deles necesitarán exercitar especificamente a memoria para recordar posicións ou xogadas.

Como se contou, existen **moitas razóns para introducir nos xogos de mesa aos nenos máis pequenos** e todas van reforzar o seu desenvolvemento cognitivo e emocional á vez que lles proporcionan horas e horas de diversión.