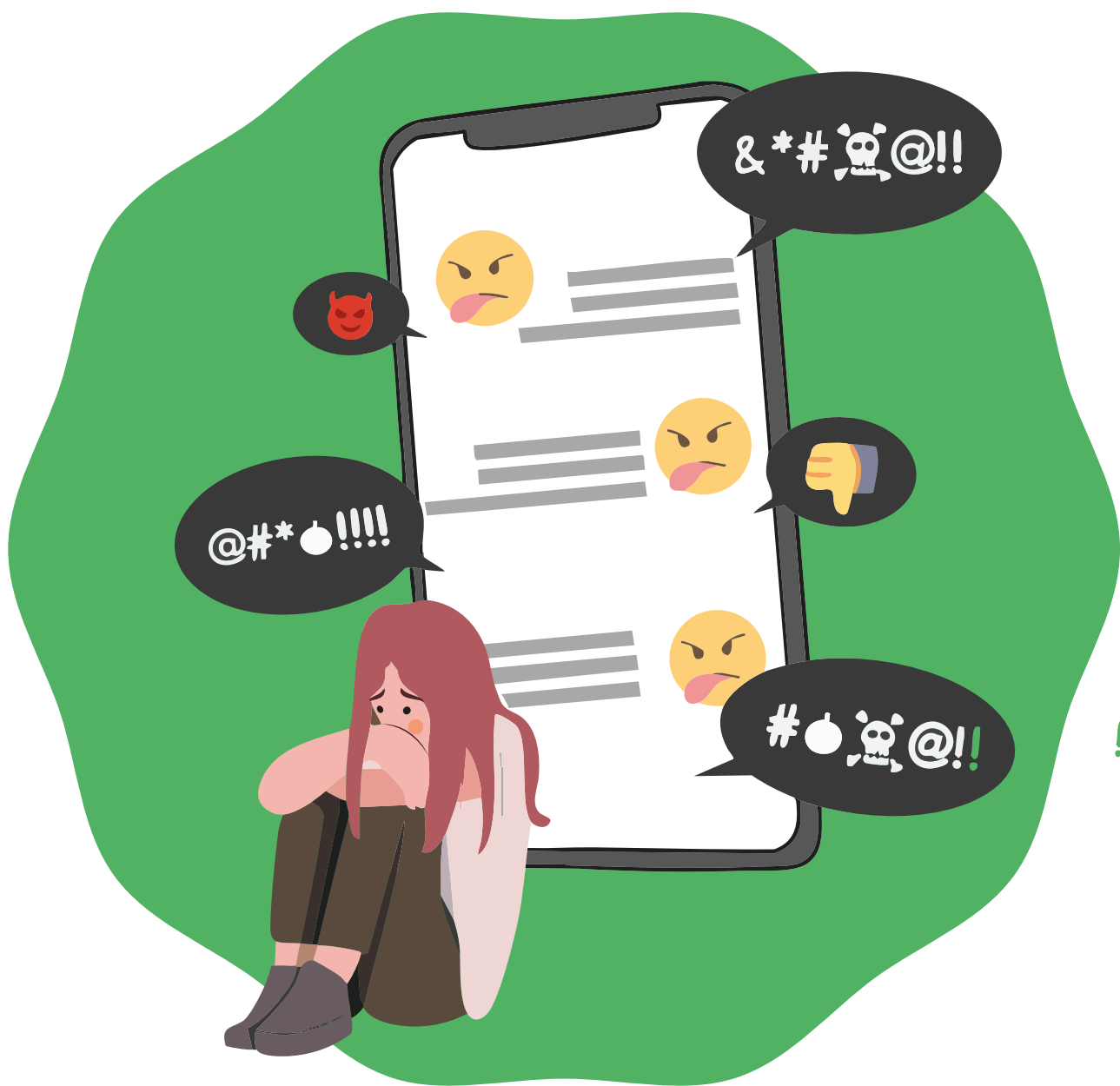


Assetjament escolar i Ciberassetjament

Comprendre, Reflectir i Actuar

Guia del docent



Escola Secundària

ÍNDEX

1. Instruccions i objectius	3
2. Punts clau per al mestre	4
3. Dia 1	
• Activitat 1: Introducció i Presentació	5
• Activitat 2: Ronda d'introducció – Qualitats Positives	7
• Activitat 3: Joc de moviment – “Sí / No”	8
• Activitat 4: Dinàmica de vídeo – “L'impacte de les paraules”	10
• Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament	12
4. Dia 2	
• Activitat 1: Cercle de repàs i introducció al ciberassetjament	14
• Activitat 2: Vídeo – No al discurs d'odi + Debat	15
• Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament	16
• Activitat 4: Exercici – “Passos silenciosos cap endavant”	18
• Activitat 5: Estratègies contra l'assetjament – Revisió de les normes	20
• Activitat 6: Cercle de tancament – Targetes d'amor propi	22
5. Activitats complementàries	
• Activitat 1: La bústia de missatges anònims	24
• Activitat 2: La xarxa de confiança	25
6. Materials i recursos imprimibles	
◦ Llista de materials per sessió	26
◦ Dia 1	
▪ Activitat 3: Joc de moviment – “Sí / No”	27
▪ Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament	29
◦ Dia 2.	
▪ Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament	38
▪ Activitat 6: Cercle de tancament – Targetes d'amor propi	42

INTRODUCCIÓ

L'assetjament escolar (bullying) és una forma de **violència entre iguals caracteritzada per la repetició en el temps, un desequilibri de poder** i la intenció de causar dany. No és un conflicte aïllat, sinó una dinàmica en què un o més alumnes exerceixen poder sobre un altre que té dificultats per defensar-se.

L'assetjament es pot manifestar de diferents maneres:

- **Físic:** cops, empentes.
- **Verbal:** insults, burles.
- **Social:** exclusió, rumors
- **Digital o ciberassetjament:** mitjançant la tecnologia.

A l'institut, els adolescents estan construint la seva identitat i el seu sentit de pertinença al grup. En aquest context, l'assetjament escolar pot tenir **conseqüències especialment greus:** baixa autoestima, problemes emocionals, ansietat, absentisme escolar i fins i tot depressió. El ciberassetjament amplifica aquests riscos, ja que pot passar en qualsevol moment, de manera anònima i arribar a un públic molt més ampli.

L'assetjament no només afecta la víctima, sinó també el clima de l'aula. Els espectadors tenen un paper crucial: el seu silenci pot reforçar l'assetjador, mentre que el seu suport es pot convertir en un factor de protecció. Per tant, els estudiants han d'entendre que **no hi ha espectadors neutrals:** tothom té influència en la situació.

Objectius

- Comprendre què és l'assetjament escolar i com es diferencia del conflicte normal.
- **Identificar els rols implicats:** assetjador, víctima, seguidors, espectadors, defensors.
- Reflectir sobre els sentiments de cada rol per fomentar l'**empatia**
- Aprendre sobre els riscos i característiques del cyberbullying i estratègies de prevenció.
- Promoure la responsabilitat digital i l'ús segur de les xarxes socials.
- Proporcionar al grup **estratègies d'acció pràctiques** per millorar la coexistència.
- Enfortir un clima escolar segur i respectuós.



The ideas we share in this workshop are simply suggestions on how you might use the material. Feel free to adapt it to your needs: you can divide the workshop into two parts, spread it over several days, or complete it all in one session — whatever works best for you. You know your students and what suits them best.

Likewise, the materials can be used either in printed or digital format, depending on what is most convenient for you.

Pautes clau per a mestres

- **Preparar l'espai:** disposar les cadires en un cercle per fomentar la participació i la igualtat.
- Establir normes clares: respecte, escolta activa i **confidencialitat** durant les activitats.
- Facilitar sense jutjar: guiar els debats amb preguntes obertes, fomentant la reflexió.
- Equilibrar la participació: assegurar que tothom hi participi, evitant el monopoli de la paraula.
- **Garantir la seguretat emocional:** utilitzar pel·lícules, històries o titelles en lloc d'exemples reals per evitar exposar ningú.
- Reforçar la cerca de suport: explicar que demanar ajuda no és "xivar-se", sinó una **forma de protecció**.
- Connectar amb la vida real: enllaçar el contingut amb les experiències diàries dels alumnes, tant a l'escola com en línia.

Paraules clau

- Regulació emocional
- **Empatia activa**
- Dinàmiques de grup
- Comunicació no violenta
- **Límits personals**
- Escolta activa
- Respecte mutu
- Confiança
- Discriminació
- Excloure / Incloure
- **Gestió de conflictes**
- Intel·ligència social
- Clima d'aula
- Rols socials
- Prevenció del bullying

Resultats esperats per al mòdul 5

Al final d'aquest mòdul, s'espera que els estudiants siguin **conscients de l'impacte de les seves accions** en la coexistència, desenvolupin eines per a la gestió respectuosa de conflictes, i comprenguin el seu paper en la **prevenció de l'assetjament** i l'exclusió a l'aula.

A1

Dia 1. Bullying en General (1h 30m m durada total)

Activitat 1: Introducció i Presentació (Aproximadament 5 minuts) **Adapta-ho** segons la mida i el ritme del grup.

1.1.1 Objectiu

1. Donar la benvinguda i explicar la **dinàmica del taller**.
2. Crear una atmosfera de **confiança i obertura**.
3. Introduir el tema de l'assetjament a l'escola secundària.

Materials

- ☐ L'aula està preparada amb cadires disposades en cercle.
- ☐ (Opcional) Pissarra o pissarra blanca i retoladors

1.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle:**
 - Organitza totes les cadires en un cercle, assegurant que tots els estudiants es puguin veure entre ells.
2. **Explicar la dinàmica del taller**
 - Indica que hi haurà activitats, debats, descansos i un espai per a preguntes o comentaris.
 - Reforça que aquest és un **espai segur** per compartir idees i opinions, sempre amb respecte.
3. **Introduir el tema**
 - Digues alguna cosa com:
 - "Avui reflexionarem sobre com ens tractem a classe i **què significa l'assetjament**"
4. **Fer la pregunta inicial:**
 - "Què és el bullying?"
 - Escolta i recull algunes respostes espontànies dels estudiants.
5. **Presentar la definició d'Olweus:**
 - Explica:
 - "Segons Dan Olweus, l'assetjament és quan algú pateix un comportament negatiu repetit, que continua al llarg del temps i on hi ha un desequilibri de poder entre la víctima i l'agressor".



Punts clau per al professor

- Mantingues l'explicació **breu i senzilla**, per poder passar ràpidament a la participació dels estudiants.
- **Valida totes les respostes inicials**, encara que no siguin exactes: serveixen com a punt de partida.
- Si sorgeixen preguntes sobre la definició, recorda que s'explorarà amb més profunditat en activitats posteriors.

A2

Activitat 2: Ronda d'introducció – Qualitats Positives (Aproximadament 10 minuts) Adapta-ho segons el nombre d'estudiants.

1.2.1 Objectius

1. Promoure la **integració i la participació** des del principi.
2. Reconèixer i valorar les **qualitats personals positives**.
3. Crear un clima de confiança que faciliti parlar de temes sensibles com el bullying.

Materials

- ☐ Aula organitzada en un cercle de cadires.

1.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Explicar les instruccions: *"Ara ens presentarem d'una manera especial. Cadascú dirà el seu nom i una qualitat positiva que cregui que té. Pot ser una habilitat, una característica de la personalitat o alguna cosa que li agradi de si mateix."*
2. **Donar exemples:** "Sóc la Marta i sóc una bona amiga", "Sóc l'Àlex i dibuixo bé".
3. **Modelar la dinàmica:** Comença tu com a mestre/a per donar exemple, compartint el teu nom i una qualitat positiva real.
4. **Realitzar la ronda completa:** El torn es mou pel cercle fins que tothom s'hagi presentat.
5. **Opcional – Variació de reforç:** Després que cada estudiant comparteixi la seva qualitat, el grup pot respondre amb un **simple gest de reconeixement** (un aplaudiment curt, un polze cap amunt o un somriure).



Punts clau per al professor

- Anima els estudiants a ser **específics i autèntics** en les seves qualitats.
- Si un estudiant se sent incòmode o no sap què dir, suggereix exemples senzills o permet-li un moment per pensar.
- Reforça la importància de **respectar i escoltar** cada intervenció, sense burles ni interrupcions.

A3 Activitat 3: Joc de moviment – “Sí / No” (Aproximadament 15 minuts) Adapta-ho segons la mida i l'energia del grup.

1.3.1 Objectius

1. Explorar **opinions i actituds** cap a l'assetjament.
2. Encoratjar la reflexió grupal de manera breu i dinàmica.
3. Identificar **percepcions comunes** dins del grup sobre l'assetjament.

Materials

- ☐ Cartell gran amb "Sí."
- ☐ Cartell gran amb "NO."
- ☐ Ampli espai a l'aula per moure's lliurement.

1.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai
 - Col·loca el pòster del "Sí" en un extrem de l'aula i el del "NO" a l'extrem oposat.
 - Explica que llegiràs afirmacions relacionades amb l'assetjament i que cada estudiant s'ha de col·locar al costat que millor **reflecteixi la seva opinió**.
2. Explicar les instruccions
 - Clarifica: *"No hi ha respostes correctes o incorrectes. Volem veure què pensem i sentim. Després de cada afirmació, parlarem molt breument."*
3. Presentar afirmacions al grup
 - Llegeix una afirmació en veu alta i deixa que els estudiants es posicionin.
 - Exemples d'afirmacions:

01 "Si veig que algú pateix bullying, prefereixo marxar."

- Per què marxar?
- És perquè tens por de ser assetjat tu també?
- Com podries protegir-te sense posar-te en perill?

02 "Tinc por que a mi també m'assetgin si ajudo algú."

Explica que aquesta por és comuna, però **ajudar no significa exposar-se**: demanar ajuda funciona.

03 "Si algú pateix bullying i ho explica a un adult, és un ximple/xivat."

Explica la diferència:

- **"Xivar-se"** és quan no hi ha un dany real (ex. copiar en un examen)
- **Demanar ajuda** és quan algú pateix i necessita suport.

04 "Parlaria amb els meus pares o el meu mestre si em sentís incòmode o maltractat a classe."

Reforça la importància de parlar sobre les preocupacions: el bullying pot afectar la salut.

- Pregunta: **amb qui més podríeu anar si no volguéssiu parlar amb els pares?** (ex. mestres, orientadors, sistema de suport escolar).

- **Pregunta opcional:** *"He vist personalment algú de la meva classe ser constantment objecte de burles o exclòs."*
 - **Normalitza:** la majoria dirà que sí, cosa que demostra que el bullying ens afecta a tots.
- 4. **Diàleg breu:** Després de cada afirmació, convida 2-3 estudiants a explicar per què han triat "Sí" o "NO". Mantingues les intervencions curtes.
- 5. **Tancament de l'activitat**
 - Resumeix amb una idea clau:

"El bullying no és un problema aïllat: ens afecta com a grup. Aquestes afirmacions ens mostren que tots tenim pensaments i pors sobre el tema, i que val la pena parlar-ne."

Punts clau per al professor:

- Supervisa amb cura perquè les respostes no generin burles; intervingues ràpidament si passa.
- Mantingues l'**activitat dinàmica**: l'exploració profunda vindrà més tard.
- Utilitza aquest exercici com un "**termòmetre**" inicial per conèixer les percepcions del grup.

A4

Activitat 4: Dinàmica de Vídeo – “L’impacte de les paraules”

(Aproximadament 20 a 25 minuts) Inclou el visionat del vídeo i el debat posterior.

1.4.1 Objectius

1. **Reflexionar** sobre com les paraules negatives (insults, burles, etiquetes) afecten les persones.
2. Conscienciar que l'assetjament no sempre és físic: el **dany verbal** també deixa marca.
3. Promoure el **respecte i l'empatia** en la comunicació quotidiana.

Materials

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo (YouTube – L’impacte de les paraules).
- ☐ Pissarra o flipchart per anotar idees clau.

1.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció al vídeo (2-3 min)

- Diques al grup:
 - *"Veurem un vídeo que mostra com se sent una noia quan comença a rebre insults i burles dels seus companys. Paeu atenció a les paraules que s'utilitzen i a què li provoquen."*

2. Visionat (3-4 min)

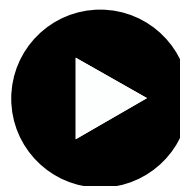
- Reprodueix el vídeo complet
 - Demana als alumnes que observin especialment com canvia l'expressió i l'estat d'ànim de la protagonista.

3. Reacció inicial (3-4 min)

- Pregunta al grup:
 - *"Què heu sentit en veure com tractaven la noia?"*
 - *"Quines paraules li deien i quin efecte han tingut en ella?"*
 - *"Com creieu que se sentia?"*

4. Debat dirigit (7-8 min)

- Guia la reflexió amb preguntes:
 - *"Per què les paraules poden fer tant de dany com un cop?"*
 - *"Heu vist o viscut mai una cosa semblant?"*
 - *"Quina responsabilitat tenen els qui observen sense intervenir?"*
- Escriu idees clau a la pissarra com: **dolor, tristesa, solitud, autoestima, indiferència, suport, respecte.**



Feu clic
aquí!

També està disponible en PowerPoint i a continuació trobareu l'enllaç directe.

<https://www.youtube.com/watch?v=3Jl4KgRLefE>

5. Tancament de l'activitat (2-3 min)

- Resumeix amb la idea clau:
 - *"L'assetjament no sempre es veu en baralles o empentes. Moltes vegades passa amb paraules, insults o etiquetes que fan mal i deixen marca. Cada paraula que diem pot destruir o pot donar suport: som responsables de l'efecte que tenim en els altres."*

Teacher's note

- **Monitoritza les reaccions:** pot remoure experiències personals en els alumnes.
- Reforça la importància d'anomenar allò positiu així com detectar allò negatiu.
- Si sorgeix un **cas real en el grup**, no el tractis públicament: reconeix-lo i fes-ne un seguiment per separat.

A5

Activitat 5: Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament

(Aproximadament 25 a 30 minuts) Adapta-ho segons el nombre d'estudiants i la profunditat del debat.

1.5.1 Objectius

1. Posar-se en la pell de les diferents persones implicades en una situació d'assetjament.
2. Explorar els **sentiments, pensaments i perspectives** de cada rol.
3. Reflexionar sobre les conseqüències de l'assetjament i sobre possibles maneres de trobar solucions.

Materials

- ☐ Targetes amb diferents rols escrits (víctima, agressor, pare/mare, espectador, seguidor, mestre, etc.).
- ☐ Espai ampli a l'aula per formar un cercle i col·locar les targetes a terra.

1.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai
 - Col·loca les targetes de rols a terra, dins d'un cercle format per cadires o per alumnes drets.
 - Demana al grup que se situï al voltant de les targetes, observant tots els rols possibles.
2. Assumir els rols
 - Explica la dinàmica:
 - *"D'un en un triareu una targeta, us hi posareu a sobre i direu una frase curta des de la perspectiva d'aquell rol, expressant què podria sentir o pensar aquella persona en una situació d'assetjament."*
 - Comença tu com a mestre/a per donar un exemple:
 - **Víctima:** "Ja no vull anar més a l'escola."
 - **Mare de la víctima:** "Què li està passant a la meua filla?"
 - **Agressor:** "És divertit ficar-se amb els altres."
 - **Espectador:** "Espero no ser jo el següent..."
3. Tancament simbòlic del rol
 - Quan tothom hagi participat, guia el gest de "treure's el rol":
 - *"Imageneu que porteu un vestit de pintor amb una cremallera. Tireu de la cremallera des del cap fins als peus i sacsegeu braços i cames per alliberar el personatge."*
 - Això ajuda a deixar enrere el rol interpretat i tornar a la neutralitat.



4. Debat en plenari: Guia un diàleg grupal amb les següents reflexions

Si traiem la targeta de la víctima

("ha hagut de deixar l'escola"),
què passarà?



L'agressor probablement
buscarà una altra víctima,
perquè l'arrel del problema rau
en el comportament de l'agres-
sor, no en la persona afectada.

Si traiem la targeta de l'agressor

("ha hagut de deixar la classe"),
què passarà?



Les coses es poden calmar,
tot i que també és possible
que **sorgeixi un altre alumne**
amb comportament d'asset-
jador.

- *Què impedeix que les persones implicades busquin solucions?*
- *Quins sentiments entren en joc en cada rol?*
- *Qui podria contribuir a la solució i com?*
- *Què esperes dels mestres? I què esperen ells de tu?*
- *Quins altres sistemes de suport podrien intervenir?* (Serveis d'orientació, treball social escolar, pares dels implicats...).

5. Perspectiva cap a la propera sessió

- Connecta amb el que vindrà després:
 - *"Avui hem vist com se senten i què pensen les diferents persones implicades en una situació d'assetjament. En la propera sessió parlarem d'un altre tipus d'assetjament: el ciberassetjament, que passa a través dels telèfons mòbils i Internet."*

Punts clau per al professor

- Ves amb compte que els alumnes no utilitzin frases reals feridores; guia'ls cap a expressions generals que ajudin a entendre el rol.
- Assegura't que **tots els rols estiguin representats** almenys una vegada per mostrar la complexitat de l'assetjament.
- Reforça que cap rol és "el dolent" o "el bo": tots reflecteixen posicions reals que existeixen i han de ser compreses per poder intervenir.
- El gest de "**treure's el rol**" és important perquè els alumnes no es quedin lligats emocionalment al rol assumit.

A1

Dia 2. Ciberassetjament, coratge cívic i estratègies anti-assetjament (1h 40m)

Activitat 1: Cercle de repàs i introducció al ciberassetjament (Aproximadament 10 a 15 minuts) Adapta-ho al temps i l'energia del grup.

2.1.1 Objectius

1. Recordar el que es va aprendre el Dia 1 sobre l'assetjament.
2. Reforçar els **rols implicats** (víctima, agressor, seguidors, espectadors, classe).
3. Introduir el tema del ciberassetjament.

Materials

- ☐ Cadires disposades en cercle.
- ☐ Pissarra o flipchart (opcional).

2.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Organitzar les cadires**
 - Posa totes les cadires en cercle perquè tothom es pugui veure cara a cara.
2. **Control d'assistència i resum**
 - Pregunta si algú va faltar a la sessió anterior i permet que els companys resumeixin les parts més importants del Dia 1 (la història de la Kim, rols, emocions, conseqüències).
3. **Fer preguntes guia:**
 - "Què és l'assetjament?"
 - "Què vam aprendre sobre els diferents rols en l'assetjament?"
 - "Què li passa a tota la classe en una situació d'assetjament?"
4. **Recollir paraules clau:**
 - Escribeu a la pissarra paraules clau que surtin (ex: por, solitud, poder, indiferència, suport, responsabilitat).
5. **Introduir el tema del Dia 2:**
 - Digues:
 - *"Avui mirarem un altre tipus d'assetjament, el que passa a Internet i amb els telèfons mòbils: el ciberassetjament. Veurem què el fa diferent i què podem fer per aturar-lo."*

Punts clau per al professor

- Mantingues el repàs breu. L'objectiu no és repetir-ho tot, sinó **connectar l'aprenentatge** del Dia 1 amb el nou tema.
- Mantingues la dinàmica: amb 5-6 alumnes parlant n'hi ha prou per activar la memòria col·lectiva.
- No corregeixis les respostes errònies immediatament: utilitza-les com a punt de partida per aprofundir més tard.
- Reforça la idea que l'assetjament i el ciberassetjament no passen de forma aïllada: **sempre impliquen la classe**.
- Si el grup està callat, pots recordar tu mateix la història de la Kim o esmentar exemples del dia anterior per reactivar la memòria.

A2

Activitat 2: Vídeo - No a l'odi + Debat

(Aproximadament 15 a 20 minuts) Adapta-ho al temps i l'energia del grup.

2.2.1 Objectius

1. Comprendre què és el **ciberassetjament** i les seves característiques.
2. Diferenciar-lo de l'assetjament presencial i del **discurs d'odi**.
3. Conscienciar sobre les seves **conseqüències legals i emocionals**.

Materials

- ☐ Projector o pantalla amb accés a internet.
- ☐ Pissarra o flipchart.

2.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Introduir el vídeo**
 - Explica que veuran un vídeo curt sobre ciberassetjament (No Hate Speech).
 - *"Aquest vídeo mostra com un missatge a internet es pot convertir en odi i causar un gran dany."*
2. **Mirar el vídeo**
 - Després d'això, demana als estudiants que prestin atenció a què senten mentre el miren.
3. **Obrir el debat amb preguntes**
 - *"Quines són les diferències entre l'assetjament presencial i el ciberassetjament?"*
 - *"Quines característiques el fan més perillós?"*
 - Reforça les idees clau: **anonimat, abast, disponibilitat 24/7, permanència dels missatges i la senzillesa de difondre'ls**.
4. Explica que el **discurs d'odi** es refereix a missatges dirigits a grups sencers, basats en prejudicis.
5. Emfatitzar la dimensió legal
 - *"El ciberassetjament no és un joc ni un petit error. És un delictes penal que pot tenir conseqüències greus. Per això és important parlar-ne amb algú de confiança i guardar-ne proves."*

També està disponible en PowerPoint i a continuació trobareu l'enllaç directe.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>



Feu clic aquí!

Punts clau per al professor

- Assegura't que els comentaris no derivin cap a experiències massa personals; **mantén-los centrats a comprendre el fenomen**.
- Abans de mostrar el vídeo, comprova que el **so i la connexió a internet** funcionin bé.
- Demana als alumnes que escriguin **una paraula** que descrigui com se senten durant el vídeo per facilitar el debat.
- Estigues preparat amb una definició curta de discurs d'odi, ja que pot ser un concepte nou per a molts.
- Posa un límit: no es tracta de debatre de política o religió, sinó d'entendre **com funciona l'odi** a les xarxes socials.
- Si notes **rialles nervioses**, explica que és normal perquè el tema és incòmode, però demana respecte.

A3

Activitat 3: Joc – “Missatges Comuns” (Aproximadament 20 a 25 minuts) Inclou reflexió.

2.3.1 Objectius

1. Experimentar l'impacte dels missatges digitals.
2. Reflectir sobre com els missatges **anònims i coneguts** afecten de manera diferent.
3. Conscienciar que el grup té el **poder de fer mal o de cuidar**.

Materials

- ☐ Una nina o un peluix.
- ☐ Targetes plastificades amb missatges de mòbil (tant positius com negatius).
- ☐ Espai circular amb cadires.

2.3.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Preparar l'espai:
 - Organitza les cadires en cercle i col·loca la nina al centre.
2. Explicar la dinàmica:
 - *"Aquesta nina representa una persona real que està sola, trista i comença a rebre missatges al seu telèfon."*
3. Distribuir les targetes de missatges: Demana'ls que les llegeixin en silenci primer per familiaritzar-se amb elles.
4. Ronda de missatges negatius:: Cada estudiant llegeix per torns en veu alta un missatge negatiu dirigit a la nina
5. Pausa i reflexió: Pregunta
 - *"Com es deuria sentir la nina en rebre aquests missatges?"*
 - *"És diferent si el missatge ve de algú conegut o d'un anònim?"*
6. Explicar:
 - Els missatges digitals es poden emmagatzemar, reenviar i difondre ràpidament.
 - Legalment, es poden considerar insults, difamació, amenaces o violacions dels drets d'imatge.
7. Ronda de missatges positius: Ara demana a cada estudiant que comparteixi un missatge positiu amb la nina (ex: "Ets important", "Pots comptar amb mi").
8. Reflexió final del grup:
 - *"Com t'has sentit en dir missatges negatius? I en dir-ne de positius? Igual que a internet, podem triar: les nostres paraules poden destruir o poden ajudar."*

La teva
veu
importa.

Tens una
força
increïble.

No deixis
que ningú
apagueixi
la teva
llum.

Punts clau per al professor

- **No permetis** que els estudiants inventin missatges reals del grup. Utilitza només les targetes preparades.
- **Mai posis un estudiant al centre:** la nina simbolitza la víctima per protegir el grup emocionalment.
- Llegeix tu el **primer missatge (negatiu)** per modelar com es fa i establir un to seriós.
- Si el grup s'ho pren com una broma, para i pregunta:
 - *"Per què creieu que algunes persones no s'adonen del dany de les seves paraules?"*
- Recorda explicar que els missatges positius també circulen i són molt potents.
- Després de la ronda positiva, fomenta la reflexió:
 - *"Quina diferència notes ara en l'atmosfera de la classe?"*

A4

Activitat 4: Exercici – “Passos silenciosos cap endavant”

(Aproximadament 15 a 20 minuts)

2.4.1 Objectiu

1. Fer visible la freqüència de l'assetjament i del **suport**.
2. Fomentar l'**empatia** i la **reflexió** sobre el clima de la classe.

Materials

- ☐ Espai ampli perquè el grup pugui formar un cercle gran.

2.4.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Formar el cercle:** La classe forma un cercle gran.
2. Explicar la dinàmica:
 - *"Llegiré unes frases. Si alguna vegada ho has vist o ho has viscut tu mateix/a, fes un pas endavant cap al centre del cercle en silenci."*
3. **Primera ronda – experiències negatives:**
 - Exemples: veure cops, insults, exclusió, amenaces, empenyes, rumors.
4. **Segona ronda – experiències positives:**
 - Exemples: rebre ajuda, suport en els estudis, defensa davant d'una injustícia, un compliment, algú confiant en tu.
5. **Tornar al cercle gran després de cada ronda.**
6. **Debat grupal:** pregunta
 - *"Què has observat?"*
 - *"Com és el clima de la nostra classe?"*
 - *"Què podem millorar per sentir-nos més segurs i més recolzats?"*

Punts clau per al professor

- Reforça que **ningú està sol**: l'exercici mostra que gairebé tothom ha vist o viscut aquestes situacions.
- Emfatitza que l'exercici s'ha de fer en **silenci absolut**: les paraules o el riure trenquen l'impacte.
- Si notes incomoditat, recorda als alumnes que ningú ha de donar explicacions: **el pas endavant parla per si sol**.
- Posa't al cercle i **participa tu també**; això genera confiança i mostra que tothom hi està implicat.
- Després de la **primera ronda (negativa)**, fes una pausa breu abans de començar la **segona (positiva)** per "reiniciar" l'ambient.
- Reforça que l'activitat no consisteix a assenyalar ningú, sinó a reconèixer que la majoria hem estat **exposats a aquestes situacions**.
- Al tancament, evita deixar-ho només en el vessant negatiu: equilibra destacant els passos endavant en les **experiències de suport**.

A5

Activitat 5: Estratègies contra l'assetjament – les normes de classe

(Approximately 10 to 15 minutes)

2.5.1 Objectius

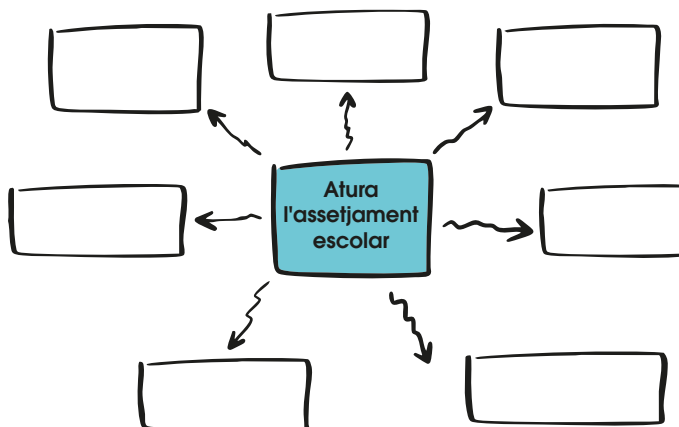
1. Identificar **estratègies per prevenir i aturar** l'assetjament i el ciberassetjament.
2. Revisar les normes de classe existents i reforçar-les amb mesures específiques contra l'assetjament.
3. Fomentar la **responsabilitat col·lectiva** per mantenir un ambient segur i respectuós.

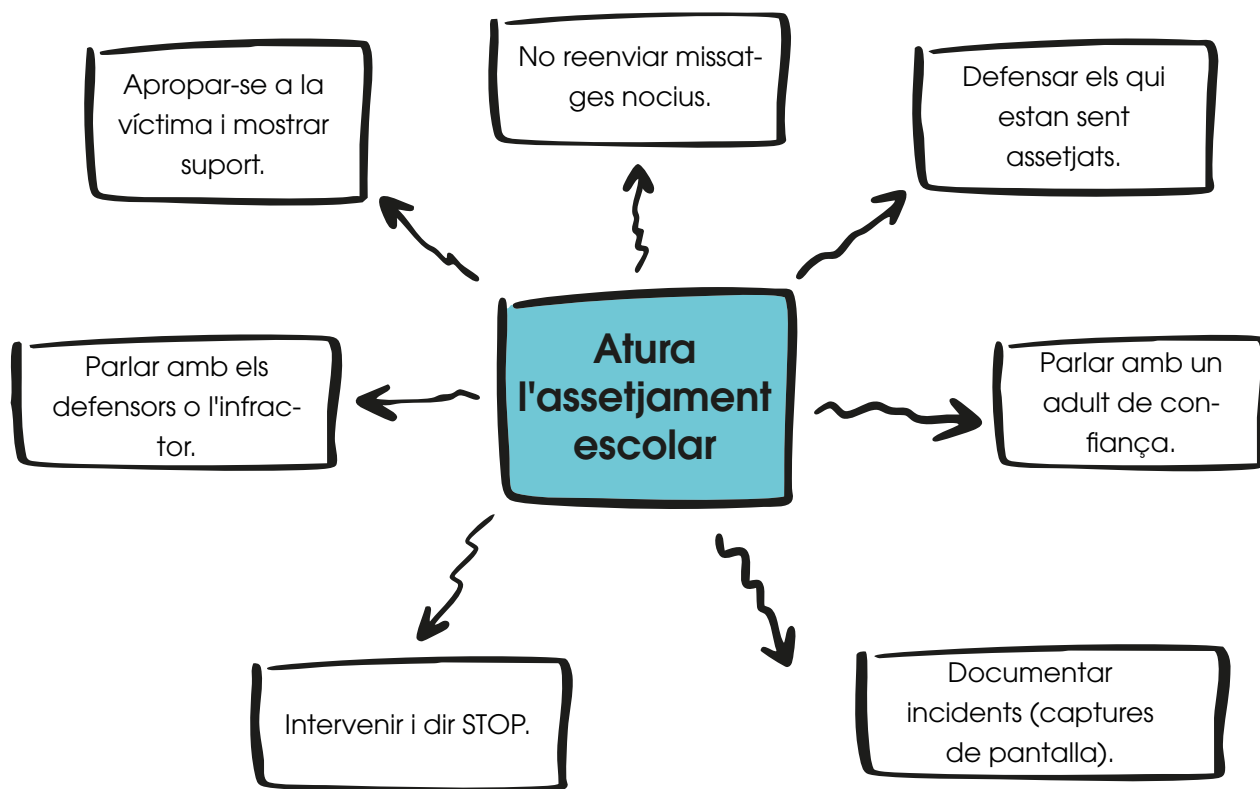
Materials

- ☐ Pissarra o flipchart.
- ☐ Retoladors.

2.5.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Introducció:
 - *"Ja hem parlat sobre l'assetjament i el ciberassetjament, i hem vist com afecten les persones. Ara pensem junts: què podem fer com a classe per assegurar-nos que això no passi, o per aturar-ho si passa?"*
2. Pluja d'idees sobre què fer si algú se sent maltractat:
 - Defensar els qui estan sent assetjats.
 - Parlar amb un adult de confiança.
 - No reenviar missatges nocius.
 - Apropar-se a la víctima i mostrar suport.
 - Parlar amb els defensors o amb l'infractor.
 - Intervenir i dir STOP.
 - Documentar els incidents
3. Classificar les propostes amb el grup:
 - Què pot fer cada individu.
 - **Què pot fer la classe.**
 - Què fer a internet.
4. Escriure un petit "pacte" o llista de conclusions a la pissarra.
 - Comprovar si la classe ja té normes. Comparar-les amb les noves idees.
 - Preguntar: *"Són suficients les nostres normes actuals per prevenir l'assetjament i el ciberassetjament? Què hauríem d'afegir?"*
5. Reflexió de tancament:
 - *"L'assetjament no és només un problema per a una persona, sinó també un repte per a tothom. Com a classe, podem assumir la responsabilitat de protegir-nos i recolzar-nos els uns als altres."*





Punts clau per al professor

- Si el temps ho permet, convertiu-ho en un **mural per penjar a l'aula**.
- Comenceu preguntant quines normes ja existeixen a la classe per reconèixer què funciona.
- Eviteu que es converteixi en una llista 'moralista': guieu-los perquè proposin **estratègies reals** que puguin implementar.
- Animeu-los a escriure les estratègies amb les seves **pròpies paraules** (no en termes d'adults).
- Si hi ha moltes idees, ordeneu-les en tres columnes: **individual - grup - en línia** perquè l'abast estigui clar.
- Reforceu que no tothom ha d'enfrontar-se directament a l'agressor: **buscar ajuda** també és una estratègia vàlida.
- Suggeriu que el mural o la llista es pengi a classe perquè es pugui revisar més endavant.

A6

Activitat 6: Cercle de tancament – Targetes d'amor propi

(Aproximadament 10 a 15 minuts) Adapta-ho segons el temps disponible.

2.6.1 Objectius

1. Finalitzar el mòdul amb una **experiència positiva de reconeixement mutu**.
2. Reforçar una atmosfera de confiança, cura i suport grupal.
3. Fomentar l'**autoestima i l'empatia** a través dels elogis.

Materials

- ☐ Una targeta circular o targeta d'amor propi per estudiant.
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva per penjar les targetes a la paret de l'aula.

2.6.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. **Preparació:** Doneu a cada estudiant un plat de paper o una targeta circular. Demaneu-los que escriguin el seu **nom clarament al centre**.
2. **Instrucció:** Instruïu-los per escriure un missatge d'amor propi o un recordatori positiu.
 - Exemples: "Sóc fort/a", "Sóc valuós/osa", "M'alegra existir".
 - Opcional: deixeu que decorin la targeta amb colors o símbols.
3. **Ronda d'elogis:**
 - Els estudiants circulen per l'aula, passant les targetes de mà en mà.
 - **Tothom escriu un missatge positiu** a la targeta dels altres.
 - Assegureu-vos que tothom rebi almenys un missatge de cada company.
4. **Lectura personal:**
 - En acabar, els estudiants recullen la seva pròpia targeta i **llegeixen els elogis en silenci**.
 - Deixeu uns minuts de silenci perquè gaudeixin dels missatges.
5. **Ronda de tancament curta:**
 - Cada estudiant pot compartir (si ho desitja) la seva targeta amb el grup o guardar-la com un record personal.
6. Finalitzar amb reforç verbal:
 - **"Avui hem vist que les paraules poden fer mal, però també poden curar. Utilitzem-les per recolzar-nos els uns als altres i crear un clima de respecte."**



Punts clau per al professor

- Recordeu que aquest exercici no tracta d'art, sinó d'un **símbol personal**. Es pot repetir en qualsevol moment del curs.
- Tingueu preparats exemples de missatges d'amor propi per inspirar el grup.
- Si un estudiant no vol escriure sobre si mateix, pot escriure una frase positiva general i després transformar-la en una de personal.
- Assegureu-vos que les frases no es converteixin en bromes o ironies: demaneu que siguin **respectuoses i sinceres**.
- Si el temps ho permet, animeu a decorar les targetes: això reforça el sentit de **pertinença del missatge**.
- Podeu suggerir que guardin la targeta a l'estoig o a l'agenda per mirar-la en moments difícils.
- Acabeu agraint-los la seva participació i reforceu el missatge:
 - *"Tots tenim dret a sentir-nos valorats. El respecte comença per nosaltres mateixos i es multiplica quan el compartim."*

3.1.1 Objectius

1. Proporcionar un **espai segur per expressar emocions** i experiències sense por al judici.
2. Fomentar l'empatia i el respecte per la privadesa dels companys.
3. Identificar **preocupacions comunes** dins del grup.

Materials

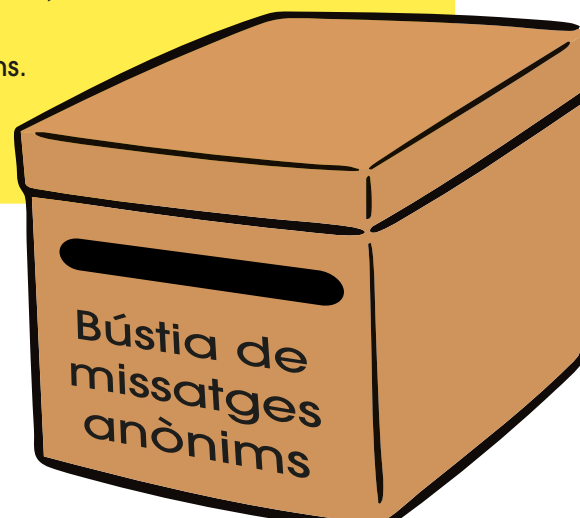
- ☐ Una caixa decorada o bústia (física o virtual).
- ☐ Petits troços de paper.
- ☐ Bolígrafs o llapis.

3.1.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Col·loqueu la caixa en un lloc visible i accessible de l'aula.
2. Expliqueu que tothom la pot utilitzar anònimament per deixar missatges sobre com se senten, alguna cosa injusta que hagin vist, o per compartir un consell o un missatge positiu.
3. Dediqueu un moment a classe perquè tothom escrigui alguna cosa (real o inventada) i la posi a la caixa.
4. Obriu alguns missatges a l'atzar i llegiu-los en veu alta (sense identificar els autors).
5. Guieu una reflexió curta sobre el que s'ha compartit:
 - *"Què podem aprendre d'aquests missatges?"*
 - *"Quines coses hauríem de millorar com a grup?"*
6. Tanqueu reforçant que aquest espai serveix per donar suport i millorar la coexistència.

Punts clau per al professor

- Mantingueu sempre l'anonimat: mai intenteu endevinar qui ha escrit què.
- Utilitzeu els missatges com a punt de partida per a la reflexió grupal, **no per a acusacions**.
- Si apareixen missatges greus (violència, amenaces, exclusió explícita), tracteu-los amb serietat i **en privat**, fora del grup.
- Reforceu que demanar ajuda no és xivar-se, sinó **buscar solucions**.
- Podeu mantenir la caixa com una eina permanent durant el curs escolar i revisar-la setmanalment.



AC2

Activitat 2: La xarxa de confiança (Aproximadament 15 a 20 minuts)

3.2.1 Objectius

1. Visualitzar la importància de la **unitat del grup**.
2. Reforçar la idea que la classe és més forta quan actua unida.
3. Fomentar la **confiança, el respecte i la cooperació** entre companys.

Materials

- ☐ Una madeixa de llana o cordill.
- ☐ Espai suficient perquè el grup formi un cercle.

3.2.2 Desenvolupament de l'activitat:

1. Demaneu al grup que s'assegui o es posi dret en cercle.
2. Agafeu l'extrem de la llana i digueu una **qualitat positiva o un missatge de suport** a un company.
3. Lanceu la madeixa a aquesta persona mentre manteniu subjecte el vostre extrem.
4. El company repeteix la dinàmica: diu alguna cosa positiva a una altra persona i llança la madeixa, **mantenint la seva part del fil**.
5. El procés continua fins que tothom ha participat i es forma una xarxa visible al centre.
6. Demaneu a tothom que estiri el fil alhora per sentir la **força de la xarxa**.
7. Feu que un estudiant deixi anar el seu fil i reflexioneu sobre com l'estructura es debilita.
8. Tanqueu destacant que cada persona és important perquè el grup es mantingui fort i protegit.

Punts clau per al professor

- Animeu que els missatges siguin positius, sincers i específics (sense bromes ni comentaris ambigus).
- Si un estudiant no sap què dir, suggereix exemples: **"M'agrada com m'ajudes a classe", "Ets algú en qui puc confiar"**.
- Participeu en la dinàmica vosaltres mateixos per modelar el to positiu.
- Mantingueu la madeixa com un símbol: podeu repetir l'activitat més endavant per comparar com ha **evolucionat la confiança** del grup.
- Reforceu la idea que cada fil representa una connexió real: quan algú falta o no se sent recolzat, **tota la xarxa perd força**.

Llista de verificació de material per activitat

Dia 1. Assetjament escolar en general

Introducció i Presentació

- ☐ Aula disposada en un cercle de cadires.
- ☐ (Opcional) Pissarra/flipchart i retoladors.

Ronda d'introducció – Qualitats Positives

- ☐ Aula organitzada en un cercle de cadires.

Joc d'exhibició – Sí / No

- ☐ Pòster gran amb "Sí".
- ☐ Pòster gran amb "NO".
- ☐ Espai ampli a l'aula per moure's lliurement.

Activitat de Vídeo – "L'impacte de les paraules"

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo (YouTube – L'impacte de les paraules).
- ☐ Pissarra o flipchart per anotar idees clau.

Targetes de paper – Sentiments durant l'assetjament

- ☐ Targetes amb rols escrits (víctima, assetjador, seguidor, espectador, mestre, pare/mare, etc.).
- ☐ Espai ampli per formar un cercle i col·locar les targetes a terra.

Dia 2. Cyberbullying i Estratègies de Suport

Cercle de repàs – Recordant el dia anterior

- ☐ Aula en un cercle de cadires.
- ☐ Pissarra/flipchart i retoladors (opcional).

Vídeo – No al discurs d'odi + Debat

- ☐ Projector o pantalla amb so.
- ☐ Accés a Internet per reproduir el vídeo No Hate Speech.
- ☐ Pissarra o flipchart per recollir idees clau.

Joc – "Missatges comuns"

- ☐ Una nina o un peluix.
- ☐ Targetes plastificades amb missatges de telèfon mòbil (negatius i positius).
- ☐ Espai circular amb cadires.

Exercici – Passos silenciosos cap endavant

- ☐ Espai ampli per a tot el grup per formar un cercle gran.

Estratègies contra l'assetjament – les normes de classe

- ☐ Pissarra/flipchart i retoladors.

Cercle de tancament – Targetes d'amor propi

- ☐ Cartolines circulars o targetes d'amor propi (una per estudiant).
- ☐ Retoladors de colors.
- ☐ (Opcional) Cinta adhesiva per penjar les targetes.

Activitats complementàries

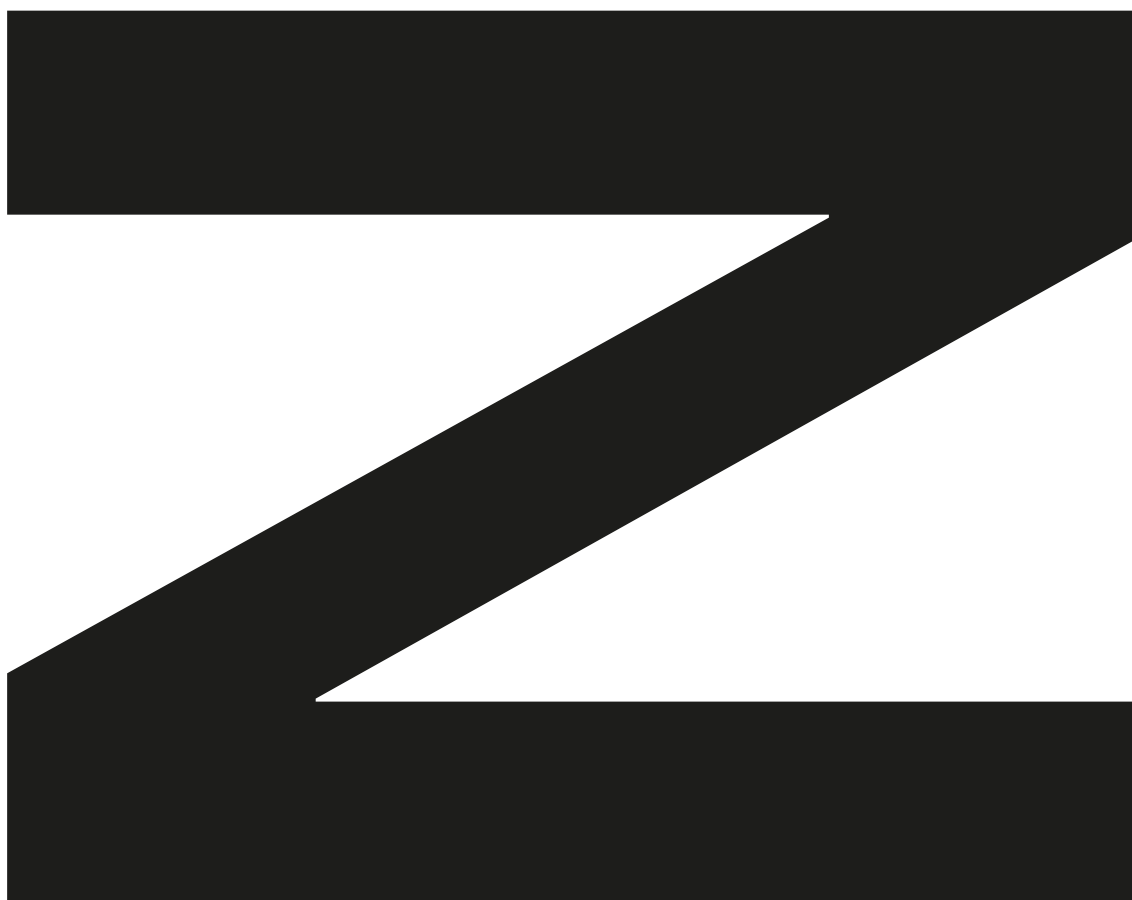
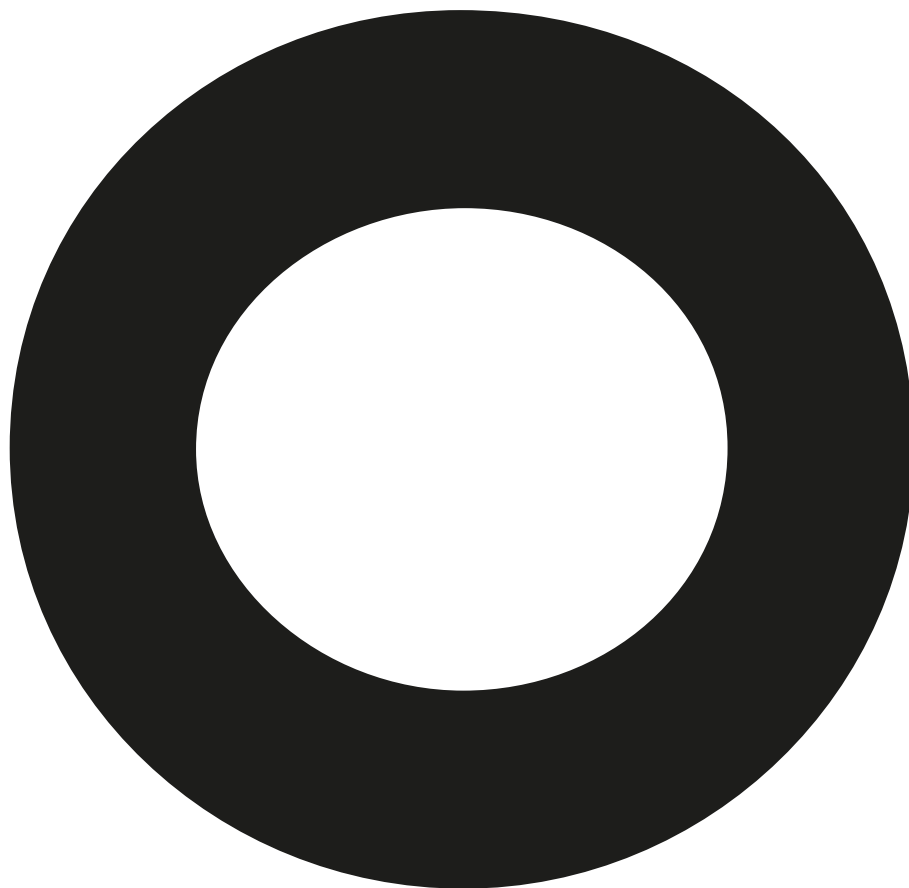
La bústia de missatges anònims

- ☐ Caixa decorada o bústia (pot ser física o virtual).
- ☐ Troços petits de paper.
- ☐ Llapis o bolígrafs.

La xarxa de confiança

- ☐ Una madeixa de llana o cordill.
- ☐ Espai ampli perquè tothom pugui formar un cercle.







Víctima



espectadora



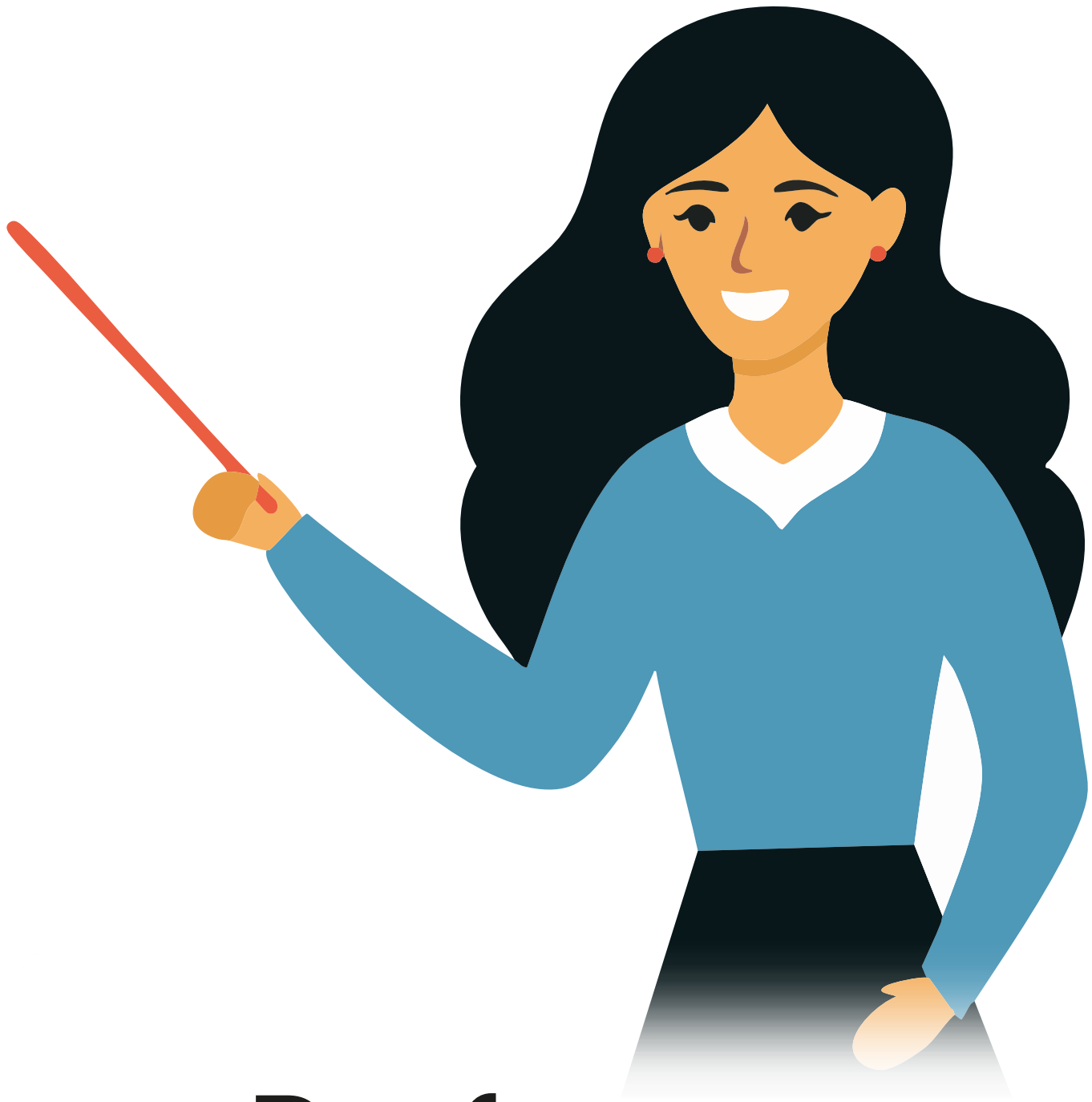
Espectadora



Seguidor



Agressor



Professora



Professor



Els pares de Bully



Mare de la víctima

Espero
que no
vinguis a
l'excursió!

Sé on vius!

Ets tan
estúpid!

Tota la
classe
t'odia!

No et
volem
aquí!

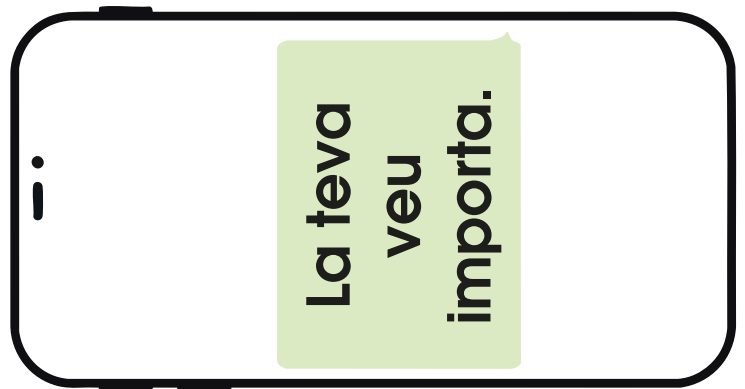
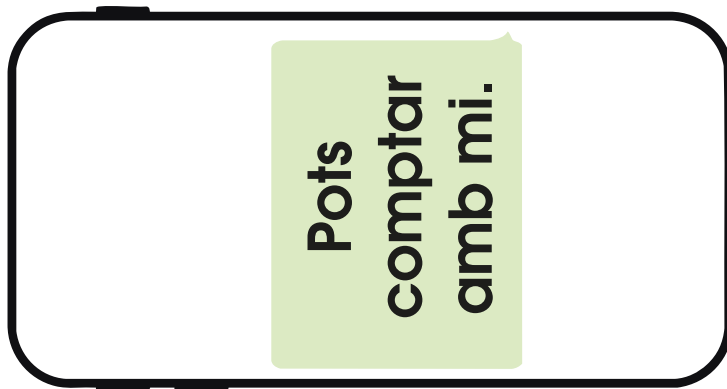
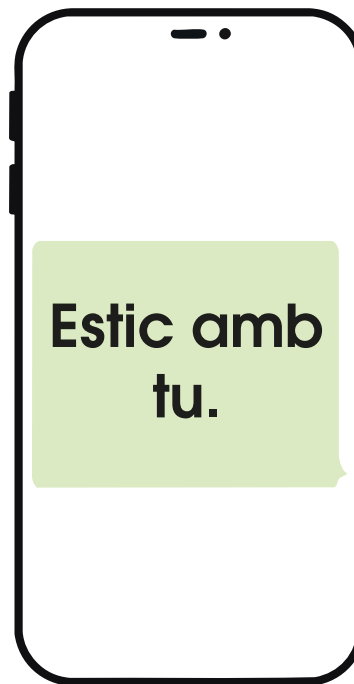
Espero
que et
canviïs
d'escola!

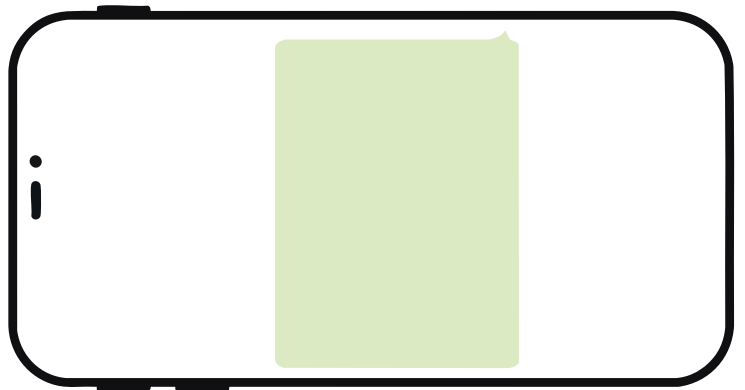
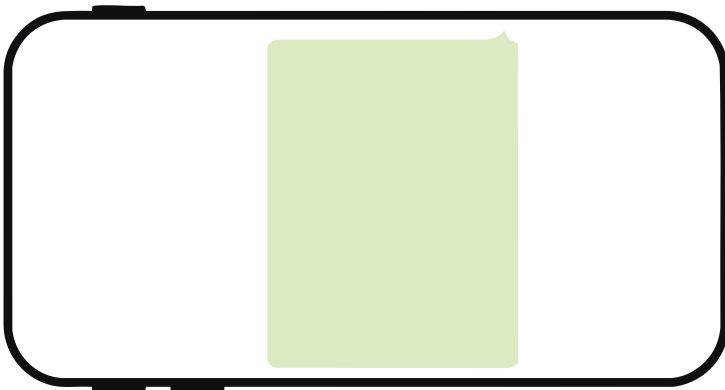
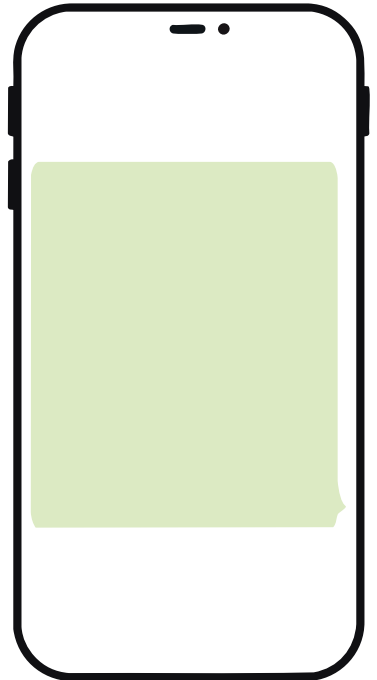
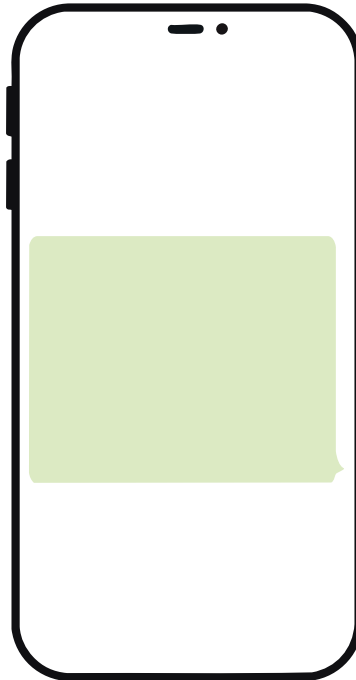
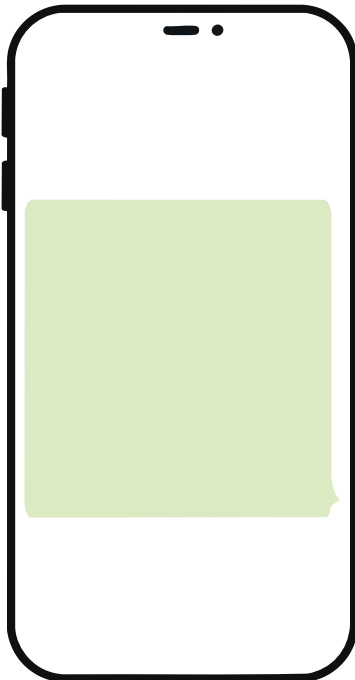
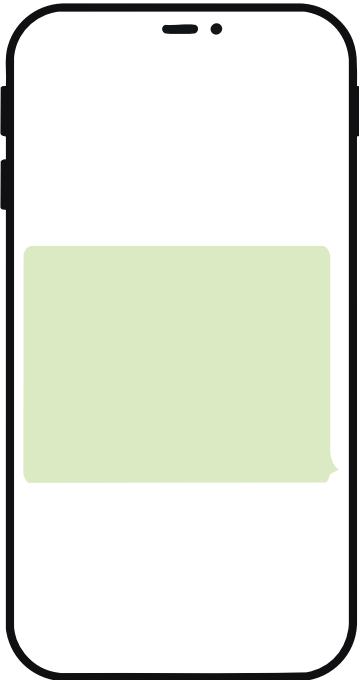
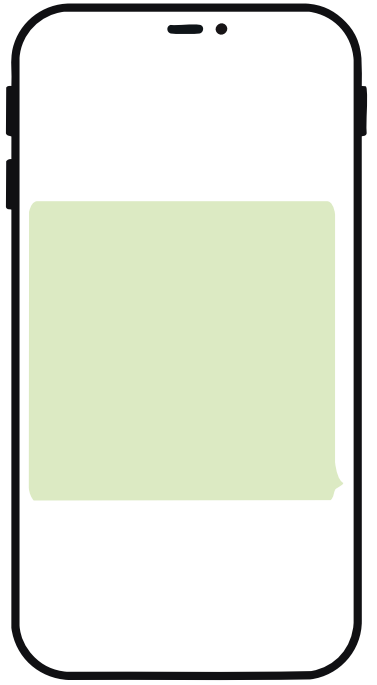
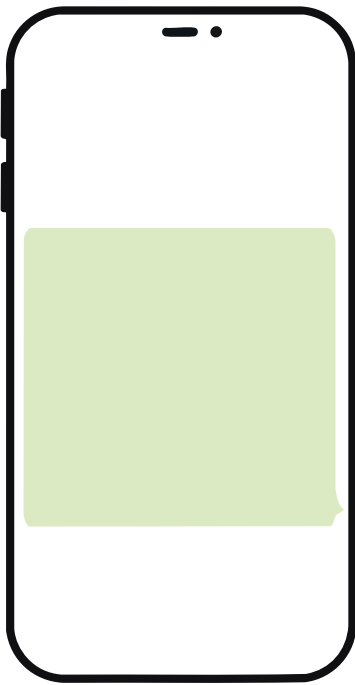
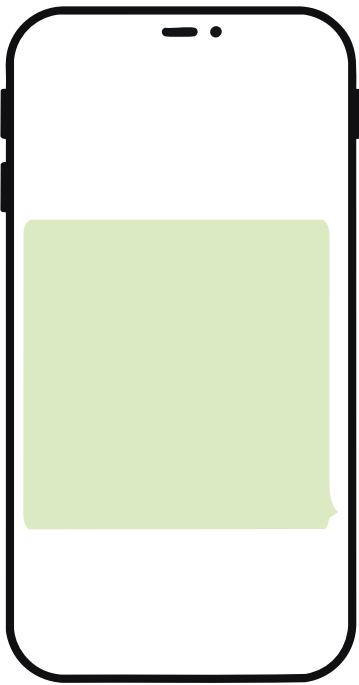
Tothom es
riu de tu!

Mai
tindràs
amics
aquí!

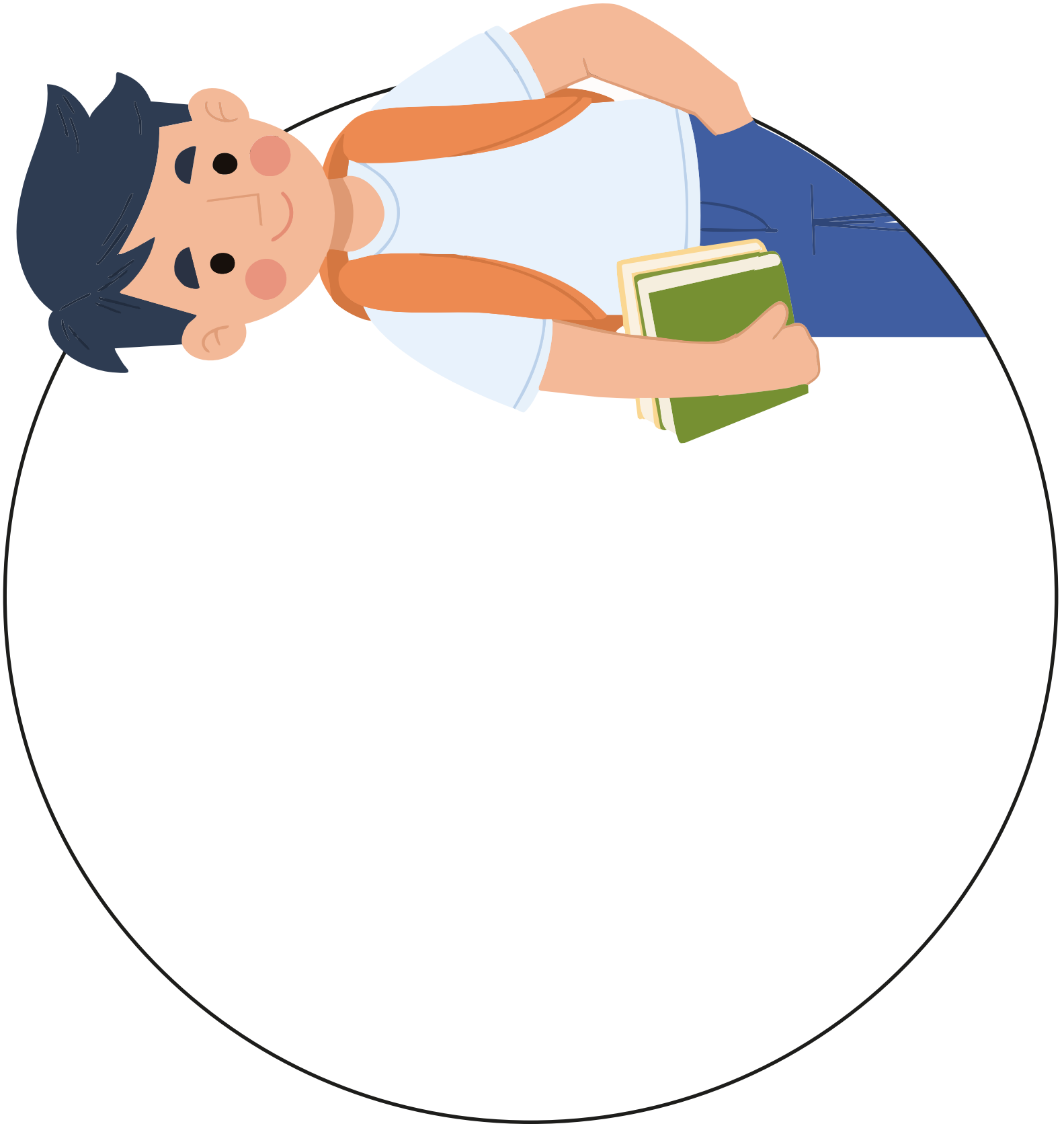
No
serveixes
per a res!

Demà et
donarem
una
pallissa!











Ets molt intel·ligent

Admiro el teu coratge.

**Sóc un molt
bon amic.**

Ets tan divertit

*M'encanta el teu
somriure*

Ets bonica.





Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

