

EL TAMAÑO DEL PROBLEMA

No todos los problemas tienen la misma intensidad.
Miro lo que ha pasado y pienso qué tamaño tiene.

5

MUY GRANDE

Hay peligro o una situación muy grave.

- Me pegan
- Me amenazan
- Alguien puede hacerse mucho daño.



4

GRANDE

Es algo serio y necesito ayuda.

- Me insultan
- Me empujan a propósito
- Me rompen algo a propósito.



3

MEDIANO

Me afecta bastante y necesito parar y pensar.

- Se ríen de mi dibujo
- Me excluyen de un juego
- Me acusan de algo que no he hecho.



2

PEQUEÑO

Me fastidia, pero tiene solución.

- No soy el primero
- Se rompe la punta del lápiz
- Me cambian de sitio.



1

MUY PEQUEÑO

Me molesta un poco.
Lo puedo resolver fácilmente.

- No me dejan un lápiz
- Pierdo en un juego
- Tengo que esperar.



¿Y mi reacción?

Intento que el tamaño de mi reacción se parezca al tamaño del problema.



Respiro



Pienso



Pido ayuda si la necesito

¿CUÁNTO MIDE EL PROBLEMA?

Todas las situaciones son importantes, pero algunas son más grandes que otras.

5 MUY GRANDE

Emergencia

- Hay peligro.
- Alguien puede hacerse mucho daño.
- Necesito ayuda urgente de un adulto.



4 GRANDE

Algo serio

- Me hacen daño intencionadamente.
- Me insultan o me amenazan.
- Necesito ayuda de un adulto.



3 MEDIANO

Me afecta bastante

- Me siento mal, triste o enfadado.
- Necesito parar, hablar o pedir ayuda.
- Me cuesta solucionarlo solo/a.



2 PEQUEÑO

Me fastidia

- Me molesta, pero puedo solucionarlo.
- Puedo hablar o buscar otra opción.



1 MUY PEQUEÑO

Solo me molesta un poco

- Es algo sin importancia.
- Se puede solucionar fácilmente.
- Puedo seguir con lo que estaba haciendo.



¿Y MI REACCIÓN?

Mi reacción también puede tener diferentes tamaños. Lo importante es intentar que sea del mismo tamaño que el problema.

REACCIÓN 5

- Necesito ayuda inmediata.
- Busco un adulto.
- Me alejo del peligro.
- Mantengo la calma todo lo que pueda.



REACCIÓN 4

- Puedo estar muy enfadado o muy triste.
- Respiro y pido ayuda.
- Explico lo que ha pasado.
- Evito responder con agresividad.



REACCIÓN 3

- Necesito parar un momento.
- Respiro y me calmo.
- Puedo hablar, contar lo que siento o pedir ayuda.
- Busco una solución.



REACCIÓN 2

- Me molesto, pero puedo controlarme.
- Respiro.
- Pienso en otra opción.
- Intento solucionarlo hablando.



REACCIÓN 1

- Me puede fastidiar un poco, pero sigo con lo que estaba haciendo.
- Respiro y lo dejo pasar.
- Mantengo la calma.



LA MIDA DEL PROBLEMA

No tots els problemes tenen la mateixa intensitat.
Miro què ha passat i penso quina mida té.

5

MOLT GRAN

Hi ha perill o una situació molt greu.

- Em peguen
- M'amenacen
- Algú es pot fer molt mal.



4

GRAN

És una cosa seriosa i necessito ajuda.

- M'insulten
- M'empenyen expressament
- Em trenquen alguna cosa expressament.



3

MITJÀ

M'afecta bastant i necessito parar i pensar.

- Es riuen del meu dibuix
- M'exclouen d'un joc
- M'acusen d'una cosa que no he fet.



2

PETIT

Em molesta, però té solució.

- No soc el primer
- Es trenca la punta del llapis
- Em canvien de lloc.



1

MOLT PETIT

Em molesta una mica. Ho puc resoldre fàcilment.

- No em deixen un llapis
- Perdo en un joc
- He d'esperar.



I la meva reacció?

Intento que la mida de la meva reacció s'assembli a la mida del problema.



Respiro



Penso



Demano ajuda si la necessito

QUANT MESURA EL PROBLEMA?

Totes les situacions són importants, però algunes són més grans que altres.

5 MOLT GRAN

Emergència

- Hi ha perill.
- Algú es pot fer molt mal.
- Necessito ajuda urgent d'un adult.



4 GRAN

Una cosa seriosa

- Em fan mal expressament.
- M'insulten o m'amenacen.
- Necessito ajuda d'un adult.



3 MITJÀ

M'afecta bastant

- Em sento malament, trist o enfadat.
- Necessito parar, parlar o demanar ajuda.
- Em costa solucionar-ho sol/a.



2 PETIT

Em molesta

- Em molesta, però ho puc solucionar.
- Puc parlar o buscar una altra opció.



1 MOLT PETIT

Només em molesta una mica

- És una cosa sense importància.
- Es pot solucionar fàcilment.
- Puc continuar amb el que estava fent.



I LA MEVA REACCIÓ?

La meva reacció també pot tenir diferents mides. L'important és intentar que sigui de la mateixa mida que el problema.

REACCIÓ 5

- Necessito ajuda immediata.
- Busco un adult.
- M'allunyo del perill.
- Mantinc la calma tant com puc.



REACCIÓ 4

- Puc estar molt enfadat o molt trist.
- Respiro i demano ajuda.
- Explico què ha passat.
- Evito respondre amb agressivitat.



REACCIÓ 3

- Necessito parar un moment.
- Respiro i em calmo.
- Puc parlar, explicar què sento o demanar ajuda.
- Busco una solució.



REACCIÓ 2

- Em molesto, però em puc controlar.
- Respiro.
- Penso en una altra opció.
- Intento solucionar-ho parlant.



REACCIÓ 1

- Em pot molestar una mica, però continuo amb el que estava fent.
- Respiro i ho deixo passar.
- Mantinc la calma.

