

Fitxa tècnica



Títol de la dinàmica: «Què és important per a tu?»

Durada aproximada: 50 min.

Habilitats que es treballen: Autoestima i control intern.

Objectius: Reforçar l'autoestima i cercar els valors propis.

Participants:

- Grup classe o meitat del grup
- Cicle superior de primària i tot secundària

Material: Papers i bolígrafs.

Desenvolupament:

1. Posem una cançó que parli dels valors per introduir la sessió i aconseguir separar-la de la resta de classes o de la dinàmica del matí (nota important: no hem d'explicar res dels valors, ni tan sols que la sessió va d'aquest tema).
2. Comentem breument de què va la cançó. Podem preguntar als alumnes si coneixen cançons semblants.
3. Els preguntem quines són les 5 coses més importants per a ells, i els demanem que les anotin en una llista.
4. Un cop tenen la llista feta, els diem que l'han de jerarquitzar; és a dir, posar els 5 elements per ordre sent 1 la cosa més important per a ells i 5 la cosa menys important. Si no saben fer la prioritització, que es preguntin: «Estaria disposat a sacrificar-ne un per un altre?» És a dir, si estarien disposats a perdre un dels elements que han apuntat a canvi de mantenir-ne un altre. Si ho fan uns quants cops, trobaran la jerarquia.
5. Un cop tinguin tots la jerarquització feta, en fem una posada en comú. Estaria bé que com a professors també féssim l'activitat i la poséssim en comú, ja que som els líders.
6. Els alumnes, sense voler, en veure que les seves opinions són diferents, iniciaran un debat. La idea és portar el debat cap a posicions respectuoses.
7. Els expliquem que allò més important per a ells, en realitat, són els valors. Els expliquem què són i que han d'estar en coherència amb les accions perquè l'autoestima no decaigui.
8. Ajudem a detectar falsos valors, com ara els diners, i a reforçar valors positius com ara la família, l'amistat o el jo. També podem donar l'opció de refer la llista.

A tenir en compte:

- Quan parlem de les coses que més ens importen, sense saber-ho parlem dels nostres valors. Per tenir una autoestima correcta és interessant que els valors estiguin en coherència amb les accions. La reflexió a partir del que importa als alumnes és tremendament interessant, perquè parteix de les seves motivacions cap a una jerarquia de valors que els permet detectar incoherències, i per tant facilitar-los ser una mica més feliços.
- Les cançons més escoltades a Spotify en català són dels grups Manel, Txarango, Els Catarres i Blaumut.

Font: Òscar Borràs, entrenador educatiu i professor de secundària.