

## Dinàmiques curtes per potenciar la participació i la cohesió de grup



Us proposem aquests recursos de tipus **dinàmica curta** per potenciar la participació i la cohesió del grup al principi i/o al final de cada sessió del *Som-hi!*

### El pèndul

Es fa una rotllana. Les persones que la formen han d'estar molt juntes entre elles. Una persona es posa al mig i, sense doblegar cap part del cos, tota rígida, s'ha de deixar portar per les empentes suaus dels companys. La resta del grup vetlla perquè la persona del mig no caigui ni prengui mal. Funciona molt per guanyar confiança en el grup.

### Feu-me volar!

Una persona voluntària s'estira a terra mirant amunt, amb els ulls clucs i els braços i les cames enganxats al cos. Ha d'estar ben estirada i rígida. La resta del grup, en total silenci, la rodeja i l'agafa pel cap, els braços, el coll, el tronc, la cintura, les cames i els peus. L'han d'aixecar lentament fins a aguantar-la per sobre dels seus caps. El grup camina molt lentament amb la persona enlairada. Al cap d'uns segons caminant, la van abaixant molt a poc a poc, fent un suau balanceig abans d'arribar a terra. El procés es repeteix fins que tothom hagi «volat». És preferible fer aquesta dinàmica quan el grup ja té un grau important de cohesió i un vincle. Es treballen la cohesió, la confiança en el grup i la seguretat.

### La mirada

Els alumnes es reparteixen per l'espai i a cadascun se li assigna una altra persona, que l'ha de mirar sense parar durant un temps determinat. D'aquesta manera, tothom mira algú però ningú no correspon la mirada. És bo per canalitzar l'energia i la ràbia del grup.

### Cadires cooperatives

Es posen les cadires de l'aula en dues files paral·leles, juntes. Les cadires han de mirar cap enfora. Es fa sonar música i, mentre sona, els participants han de córrer al voltant de les cadires. Quan la música s'atura, cada persona s'ha d'asseure en una cadira. Quan tothom tingui lloc, es compta fins a 5: durant aquests segons no es pot tocar el terra amb els peus. Es repeteix el procés, eliminant cadires però no persones. Tot el grup se les ha d'empescar perquè ningú no toqui el terra amb els peus. Cada vegada hi ha menys cadires. Al final, tot el grup ha de compenetrar-se per resistir sobre una sola cadira sense tocar de peus a terra. D'aquesta manera, no s'eliminen ni s'exclouen persones. Es tracta d'una dinàmica que potencia el joc cooperatiu i no el competitiu.

### L'embolic

Es fa una fila llarga o una rotllana, amb les persones agafades de les mans. Sense deixar-se anar, aquestes persones s'han d'embolicar entre elles (passant per sota o per sobre dels braços, de les cames, etc.). Una persona externa a la fila ha de trobar l'extrem (si era una fila) i desfer el nus tirant enrere cada pas que han fet, o bé tot el grup ha de desfer l'embolic. S'ha de treballar en equip, parlar, buscar estratègies... Va bé per cohesionar.

### L'exclusió

Un voluntari surt de la sala. La resta formen una rotllana ben compacta, tots agafats, de manera que, quan el voluntari vulgui entrar i formar part de la rotllana, no pugui. Després, es pot reflexionar sobre el fet d'experimentar el que significa estar exclòs del grup i es poden confrontar els

## Dinàmiques curtes per potenciar la participació i la cohesió de grup



sentiments que origina l'exclusió. Podria ser bo que l'exclòs fos algun líder o persones que exclouen altres companys del grup.

### Joc de les cadires

Es reparteixen cadires per l'espai. Hi ha d'haver tantes cadires com participants. Tothom ha d'estar assegut, menys una persona, que ha d'intentar seure a la cadira lliure. Ha d'anar a pas normal (sense córrer) i fent un soroll que l'ajudi a marcar el ritme de caminar (per exemple: pip-pip-pip). La resta del grup ha de treballar en equip per aconseguir que no sigui (poden anar més ràpid).

Es visualitzen les dinàmiques del grup i els rols de cadascú: qui vol fer molt, qui no fa res, qui diu a la resta el que han de fer, qui proposa constructivament, qui no proposa i fa el que li diuen... És important reflexionar sobre tot això al final.

### La fila a cegues

*Objectius:* Treballar el treball en equip i la confiança.

Els participants es posen en fila índia i agafen les espatlles del company del davant. L'únic que pot tenir els ulls oberts és l'últim, que és qui guia el grup. No pot parlar, només fer gestos i moviments. S'ha de pactar quin significat té cada moviment o gest (per exemple, tocar el cap és fer marxa enrere o bé aturar-se, tocar l'espatlla dreta és girar cap a la dreta...). Es va canviant l'ordre de la fila perquè tothom experimenti què és estar el primer i estar l'últim. Després els participants han de comentar com s'han sentit estant en els diferents llocs, què els ha costat més, quins sentiments han tingut...

### Les pilotes / Els noms

*Objectius:* Treballar el treball en equip, la coordinació i l'escolta activa.

Els participants es posen en cercle, amb els braços enlaire. La dinamitzadora comença llançant una pilota (petita) a una altra persona, de la qual ha de dir el nom. Aquesta persona agafa la pilota i fa el mateix: llança la pilota a algú que tingui els braços aixecats i en diu el nom. En el moment en què un participant rep la pilota, abaixa els braços. Així se sap qui encara no ha rebut la pilota. L'última persona llança la pilota a la primera, que en aquest cas és la dinamitzadora. Un cop feta tota la volta, s'ha de fer de nou seguint el mateix ordre. Quan els participants han agafat el ritme, s'hi afegeix una altra pilota, que ha de seguir el mateix ordre. Es poden fer diverses voltes, augmentant el ritme i introduint més pilotes, intentant que no s'ajuntin.

### La màquina

Es tracta que tots els participants construeixin una màquina de la qual tots formin part.

*Objectius:* Desenvolupar la imaginació, fomentar la idea que tothom pot aportar alguna cosa al treball en equip i aconseguir la coordinació de moviments.

Es recomana fer grups de com a màxim 12 persones. Cada grup tria la màquina que vol crear: un túnel de rentatge, una màquina d'escriure, un rentaplats, una màquina imaginària...

Una persona del grup comença i els altres es van incorporant, amb so i moviment, al lloc on han de situar-se. Cal assegurar que aquesta peça connecta amb una altra part de la màquina. Entre tots han de formar la màquina sencera i fer que funcioni.

*Avaluació:* Com s'ha decidit quina màquina es faria? Com t'has sentit amb la teva aportació a la màquina