

# Acceptació i semblances grupals



## 1. Dinàmica Enquadrats

**Habilitats que s'entrenen:** Cohesió de grup, maneig sentiments, autoconeixement.

**Temps aproximat:** 15-20 minuts.

### **Desenvolupament:**

- Apartem les cadires i ens posem al fons de l'aula dempeus.
- A continuació, la persona dinamitzadora dirà un ítem en veu alta (Ex.: les persones que eren rebels a l'adolescència que es posin a la dreta de l'aula) i les persones que s'identifiquin amb aquest ítem s'hauran de moure a l'espai de l'aula indicat.
- El moviment és pausat, no és cap cursa. Un cop estiguin a l'espai s'hauran de mirar.
  - La persona dinamitzadora, si ho considera oportú, pot acompanyar el moviment fent alguna breu pregunta: Com us sentiu? Us ho imaginàveu? Us sorprèn alguna persona?...
  - No tornen al lloc, es mantenen dempeus fins al final de la dinàmica.
- A continuació, la persona dinamitzadora dirà un nou ítem (Ex.: les persones que eren molt estudioses a l'adolescència que se situïn a l'esquerra de l'aula...) i, de nou, qui s'hi senti identificat haurà de posicionar-se en l'espai.
  - Qui ja està situat en algun lloc de l'aula es pot moure al nou espai proposat.
  - Si algú es troba sol s'ha de tenir en compte com acollir-lo; ens hi podem apropar i preguntar-li si està bé, si necessita alguna cosa...
- L'objectiu és esmentar diferents ítems per mostrar parts diferents de cadascú i, alhora, compartir i connectar amb altres persones del claustre des d'un lloc desimbolt, divertit i de presentació.
- La dinàmica pot durar el temps que considerem oportú.

### **Ítems més superficials:**

Començarem dient un parell o tres d'ítems superficials com a exemple perquè s'entengui millor el funcionament i vagin entrant en la dinàmica. Exemples:

- Les persones amb pantalons llargs que es col·loquin a la dreta de l'aula; a continuació:
- Les persones a les quals els agrada ballar que es col·loquin a l'esquerra de l'aula.
- Les persones a les quals els agradin les bromes...
- Les persones a les quals els agradin els macarrons...
- Les persones a les quals els agradi la platja...
- Les persones a les quals els agrada meditar...
- Les persones a les quals els agrada la salsa...
- Les persones que tinguin una mascota...

I, a poc a poc, anem entrant en els ítems més personals, més emocionals... Alguns exemples:

- Les persones que alguna vegada s'han sentit ignorades que es col·loquin a la dreta de l'aula.

- Les persones que alguna vegada s'han sentit incompreses...
- Les persones que en alguna ocasió s'han sentit soles...
- Les persones que hagin sentit que no les han tractat bé...
- Les persones que s'han enamorat...
- Les persones a les quals en alguna ocasió els han trencat el cor...
- Les persones que estimen les seves amistats...
- Les persones que en alguna ocasió han tractat malament algú...
- Les persones que no ho passen bé quan no hi ha bon ambient a l'aula...
- Les persones a les quals no els agradin els crits...
- Les persones que busquen divertir-se/la felicitat...
- Les persones que se senten frustrades quan no les escolten...
- Les persones rebels/bromistes/assenyades/populars/que no callen mai... (rols)
- Les persones que han suspès un examen després d'haver estudiat molt (o han tret una nota molt per sota del que s'esperaven).
- Les persones que s'han sentit estranyes en algun moment a l'escola o institut...
- Les persones que han rebut algun càstig...

## 2. Dinàmica Què ens uneix

**Habilitats que s'entrenen:** Autoestima i control intern, empatia, gestió dels sentiments i de les emocions, comunicació interpersonal, col·laboració i treball en equip.

**Temps aproximat:** 20-25 minuts.

### **Desenvolupament:**

L'objectiu d'aquesta dinàmica és connectar amb per què van decidir ser docents, per què estan aquí, quina connexió tenen amb el món educatiu, etc. i compartir-ho. Connectar amb el seu sentit personal i laboral.

- La persona dinamitzadora pot posar-se d'exemple per trencar el gel i ajudar a entendre millor la proposta. Per exemple: «Em dedico a treballar amb persones perquè confio en el potencial de cadascú de nosaltres i m'agrada ajudar-les a trobar-lo i desenvolupar-lo.»

Es pot dur a terme de diferents maneres en funció de com veiem el grup, del temps o d'altres variables. Proponem la següent:

### **Part 1: Visualització. 5 minuts.**

- Es posaran en parelles, davant per davant o de manera que es vegin bé. Per fer-ho més lleuger la persona dinamitzadora suggerirà que tothom s'emparelli amb qui té a la dreta. Si fossin imparells podem fer un grup de tres.
- Un cop aparellades, hauran de tancar els ulls i fer un recorregut interior que les faci connectar i visualitzar l'infant i l'adolescent interior, com va ser la seva experiència a l'educació, a l'escola, a l'institut, al món educatiu, en quin moment van decidir ser docents i per què, quin és el seu ideal d'educació, d'escola, què els agradaria aportar com a docents, què consideren més rellevant, etc. També podem proposar que

connectin amb què els agradava a la infantesa, a l'adolescència: com es trobaven emocionalment, què feien per divertir-se, què els agradava, com eren les relacions... Ho podem fer de dues maneres:

- Amb la **visualització del tren**, on s'exposa que el «jo» del present puja a un tren i en el recorregut anirà parant a diverses estacions. Cadascuna representarà una etapa de vida diferent i ens ajudarà a connectar amb nosaltres i les nostres parts interiors al llarg del temps.
- Opcional: també ho podem fer d'una manera més senzilla i, amb els ulls tancats, llançar les preguntes anteriors i deixar un temps perquè connectin i trobin una resposta.

### **Part 2: Compartir en parelles. 5 minuts.**

- Un cop donem per finalitzada la part 1, obriran els ulls i deixarem mínim 2:30 minuts perquè cadascú comparteixi amb la parella del punt 1 què ha experimentat durant la visualització. Primer un membre de la parella i després l'altre. Mentre un comparteix, l'altre només escolta.
  - Si tenim més temps podem deixar 5 minuts per persona per compartir.

### **Part 3: Compartir al gran grup. 20 minuts.**

- A continuació, exposarem al gran grup el més rellevant de tota l'experiència.
- Podem llançar una pregunta genèrica com: «Per què vau decidir ser docents?» per ajudar el grup a ressituar-se.
- És important respectar els tempos del grup, no anar gaire de pressa, respirar cada intervenció per deixar-nos sentir, etc.
- Recordarem que tothom s'exposi fins on consideri oportú.
  - Si no tenim temps podem demanar que concretin, deixar un minut per persona, dir que ho defineixin amb una paraula, una frase breu o un titular...
  - La persona dinamitzadora, si ho considera necessari, pot fer un recull del que s'exposa i fer un retorn al grup.
- Un cop finalitzada la roda, podem convidar el grup a mirar-se en silenci i deixar-se sentir.

### **Breu reflexió:**

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció es genera al grup?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Què penseu que treballa aquesta dinàmica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?

## **3. Dinàmica Qui com jo... – El vent ve i s'endú – Rebombori...**

**Habilitats que s'entrenen:** Cohesió de grup.

**Temps aproximat:** 10-15 minuts.

## Desenvolupament:

- Col·loquem les cadires en rotllana. N'hi ha d'haver **una menys** de les persones que som en total.
- Qui està sense cadira (pot començar la facilitadora) es col·loca al mig de la rotllana de cadires i diu: «Qui com jo... / Rebombori / El vent ve i s'endú... les persones que porten arracades». En aquest moment tothom que porti arracades s'ha d'aixecar de la cadira i asseure's en una altra cadira de la rotllana (no s'hi val seure a les cadires dels costats).
  - La dinàmica té diferents noms, però se'n tria només un.
- Llavors, qui es queda sense cadira se situa al mig de rotllana i tornem a començar.
- Si diem una frase amb la qual no s'hi identifica ningú, la consigna és que **tothom** es canvia de cadira.
- Primera part: focalitzem la frase en aspectes físics o gustos per tal que s'entengui bé la dinàmica i anar-la integrant. Les frases han de sorgir de qui està al mig de la rotllana sense cadira. Si no ens en surt cap, la persona facilitadora o algú altre del grup pot posar algun exemple:
  - «El vent ve i s'endú les persones que tenen canes»
  - «Qui com jo té algun tatuatge»
  - «Rebombori les persones a les quals els agraden els cigrons»
  - «El vent ve i s'endú / Qui com jo / Rebombori...»
- Segona part: ara ens centrarem en les emocions. Podem decidir si parlar d'algun context particular (relació amb la família, l'aula, les amistats...) o si fer-ho de manera més general. Es faran dues o tres rondes per emoció.
  - Amor
  - Ràbia
  - Por
  - Tristesa
  - Alegria
  - Altres emocions que es considerin oportunes (culpa, frustració, nostàlgia, gelosia...).
- Igual que a la primera part, les frases han de sorgir de qui està al mig de la rotllana sense cadira. Si no n'hi surt cap, la persona facilitadora pot posar algun exemple:
  - «El vent ve i s'endú persones que senten amor quan algun alumne els somriu»
  - «Qui com jo sent por quan veu un ratolí»
  - «Rebombori les persones que senten alegria quan arriba el divendres»
  - «Qui com jo / El vent ve i s'endú / Rebombori les persones que senten tristesa quan veuen un animal que pateix»
- Si veiem que són frases massa llargues les podem escurçar, sense dir «El vent ve i s'endú / Qui com jo / Rebombori»:
  - «Les persones que senten amor quan...»
  - «Les persones que senten por quan...»
- Durant totes aquestes dinàmiques, en alguns moments podem anant recordant: Què em passa? Què sento? On sento en el cos l'emoció? Quins pensaments apareixen? Què faig amb tot el que m'està passant?...

- **Reflexió:** Adonar-nos que tothom sent, que tothom comparteix emocions agradables i desagradables.

**Preguntes post dinàmiques:**

- Com m'he sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció ha generat al grup?
- Per què penseu que pot ser d'utilitat fer aquesta dinàmica?
- Què penseu que pot aportar al grup aquesta dinàmica?
- Quines habilitats per a la vida estem treballant?