



### Participants:

- Tot el grup classe
- Primària, Secundària, CFA, PTT, Formacions inicials...

### Recursos:

Recull de dinàmiques amb la finalitat de potenciar la participació i la cohesió del grup al principi o al final de cada sessió del Som-hi.

### Objectiu:

- Treballar la cohesió de grup per mitjà de l'acceptació d'un mateix/a i de les altres persones.
- Fomentar la llibertat d'expressió i la presa de decisions dins d'un grup de convivència.

### DINÀMIQUES:

#### 1. Enquadrats! – (25 min).

Es demana a tothom que participa que formin grups. Es fan quadrats a terra. Un cop estiguin formats els grups (les persones participants normalment es col·loquen per grups d'afinitat), es donaran diferents consignes. En cada consigna, les persones que ho tinguin/facin/hagin viscut s'hauran de posar al mig, mirar-se i tornar al seu quadrat. Alguns exemples de consignes són:

- Qui té animals a casa.
- A qui li agrada ballar.
- A qui li agrada l'esport.
- Qui juga al *Fornite*.
- Qui està connectat molt sovint a les xarxes socials.
- Qui s'ha sentit jutjat alguna vegada .
- A qui li han dit una mala paraula alguna vegada.
- Qui s'ha sentit malament per alguna cosa que ha fet algun/a company/a.
- Qui ha fet mal a alguna persona.
- (etc.)

Si l'alumnat no es decideix a fer cap moviment, podem demanar al docent que participi a la dinàmica fent els primers moviments: «Tothom, d'alguna manera o altra, té alguna cosa en comú».

## **2. Els compromisos per a la convivència – (15 min + 45 min).**

Primera part: Ens centrarem en la convivència a l'aula. Repartirem tres post-its de tres colors diferents i, de manera anònima, amb la finalitat que se sentin còmodes i puguin expressar-se amb llibertat, en cadascun d'ells respondrem a una d'aquestes preguntes:

- Què passa a l'aula? (un post-it)
- Com em fa sentir? (un post-it)
- Què puc fer jo per millorar-ho? (un post-it)

Enganxarem els post-its en tres espais diferents de l'aula i farem una lectura global de les tres preguntes. Podem dividir les accions i agrupar-les en diferents tipologies. El següent pas serà trobar accions de millora, en grup, per a les respostes de la pregunta.

Segona part (opcional): Creem l'escala del compromís: en un mural dibuixarem una escala. Escriurem a cada esglaó una de les accions de millora grupal i, al voltant dels esglaons, les accions individuals. L'objectiu final és millorar la convivència i modificar les emocions o els sentiments que ens produeixen les situacions esmentades a la primera part de la dinàmica. A l'esglaó de dalt de tot hi anotarem el compromís de millorar la convivència i de com em vull sentir a l'aula, que serà l'objectiu. Per saber a quin punt de l'escala estem, utilitzarem un indicador: per exemple, una emoticona creada per l'alumnat. L'anirem movent amunt i avall segons si estem més a prop o més lluny de l'objectiu.

En aquesta activitat cal fer revisions periòdiques, que ens serviran per veure l'evolució de l'objectiu i les accions (per exemple, cada dues setmanes, a l'hora de tutoria). Si hi ha algun problema per aconseguir els objectius, plantegem la col·laboració del grup classe com a eina per arribar-hi. D'aquesta manera, incentivem que tot l'alumnat es recolzi i fomenti l'assoliment dels compromisos.

### **3. El lema que ens representa – (30 min).**

Preguntarem a les persones participants si saben què és un lema i conjuntament anirem definint-ne el significat. Un cop tinguin la idea clara, els proposarem que s'asseguin en rotllana i parlin del lema que els agradaria que els representés.

Quan ja el tinguin, podeu començar a elaborar un mural fent el lema amb un collage de lletres de retalls de revistes, pintant, o com preferiu. Cada lletra pot ser de diferent mida, color, textura, etc. L'important és que tothom hi col·labori i que el pengeu a l'aula. El lema es pot construir a les hores de tutoria.

Us deixem algunes idees:

- «Els individus marquen gols, però els equips guanyen partits», Zig Ziglar.
- «Les fortaleses estan en les nostres diferències, no en les nostres similituds», Stephen Covey.
- «Treballar en equip divideix el treball i multiplica els resultats», anònim.

### **4. M'agrada, no m'agrada – (20 min).**

Disposem el grup en rotllana i, com si fos un joc, demanem que facin un pas endavant totes les persones a qui agradi la sopa de bròquil. Quan tornin al seu lloc, que faci un pas endavant tot l'alumnat a qui li agradi llevar-se tard. Continueu amb més propostes, com ara cantar, ballar, plorar i altres accions que permetin apreciar que en algunes coses ens assemblem a unes persones, i en d'altres tenim gustos particulars. Podem fer aquesta dinàmica amb els ulls tancats, i un cop han fet el pas obrir-los per veure com s'ha posicionat la resta del grup i compartir-ho. Fem el mateix amb no m'agrada..., però en aquest cas han de fer un pas enrere. «Em sento bé quan, em sento menys bé quan...». Ens posem en rotllana, demanem que qui vulgui (lliurement) faci un pas endavant i expressi alguna cosa que el fa sentir bé: «Com a alumne/a em sento bé quan....»; qui senti el mateix també fa un pas endavant. Després el grup torna a la posició inicial i una altra persona expressa què la fa sentir bé, i seguim així fins que creiem que la dinàmica té energia i ja han sortit força coses. Després compartim i posem en comú la dinàmica:

- Com em sento manifestant els meus sentiments?
- A vegades podem veure que altres persones se senten com nosaltres?
- Com ens fa sentir quan veiem que altres persones senten el mateix?

## 5. Taxi, taxi – (15 min).

El grup classe es divideix en dos equips: taxistes i persones usuàries del taxi. Acompanyarem els i les taxistes fora de l'aula per explicar-los les instruccions.

### Consignes per a taxistes:

Hauran de passejar-se per la sala mirant les persones que demanen un taxi. Només podran agafar les persones que els permeti la consigna, i cadascú en tindrà una de diferent. Els/Les taxistes no poden revelar la seva consigna, de fet, les persones usuàries ni tan sols han de saber que en tenen una.

Exemple: No agafar persones que portin bambes / No agafar nois / No agafar noies... (les característiques que vulguem). Procurem que algun/a taxista tingui una restricció bastant gran i pugui agafar poques persones del grup.

### Consignes per a persones usuàries:

Les persones usuàries s'hauran de quedar quietes en alguna part de la sala, esperant que passi un taxi. També el poden cridar. Cada persona portarà un paper on apuntarà la signatura del o la taxista que els ha portat. Les persones usuàries hauran d'aconseguir 5 signatures en total (el nombre de signatures dependrà del nombre de participants. Si són més de 10, augmentem el nombre de signatures necessàries). Cadascú pot agafar el mateix taxi un màxim de dues vegades. Quan les hagi aconseguit, s'haurà d'asseure en un lloc determinat de la sala, així veurem qui ja ha aconseguit les 5 signatures i qui encara no ho ha fet.

La dinàmica acaba quan tothom ja hagi agafat els taxis corresponents o quan hi hagi taxis que ja no tenen més possibilitats d'agafar persones usuàries. Un cop acabada la dinàmica, ens posarem en rotllana i comentarem com ens hem sentit, què hem pensat, etc.