

1. Dinàmica Ens aixequem alhora

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, comunicació interpersonal, negociació i rebuig, presa de decisions i resolució de conflictes, maneig estrès, maneig de les emocions.

Temps aproximat: 20 minuts.

Desenvolupament:

La dinàmica es du a terme en el context de la importància de tenir objectius en comú com a grup per generar una bona cohesió grupal; aquesta dinàmica és un exemple per veure com es mouen davant d'un objectiu en comú: aixecar-se alhora. L'estructura de la dinàmica consisteix en el següent:

- Ens asseurem a terra en rotllana.
 - Important que tothom tingui el cul tocant a terra.
 - Si hi ha algú amb diversitat, alguna lesió, amb faldilla, etc, d'entrada el convidarem a participar al joc, ja que, com que es tracta d'una dinàmica de grup, el propi grup pot adaptar-se a múltiples situacions i casuístiques. Ex.: S'ha fet amb èxit amb alumnes que tenien la cama trencada i el propi grup s'adapta en fer la dinàmica.
- Un cop estiguem a terra ens agafem dels braços amb qui tinguem als costats.
 - Braços encreuats amb les persones del cantó.
- L'objectiu a partir d'aquí és que tothom s'aixequi alhora, amb els braços agafats. Les estratègies que triïn dependran del propi grup, no hi ha una única manera d'aconseguir-ho, és important donar autonomia al grup.
 - El paper de la persona dinamitzadora és observar i guiar el grup, però respectant el que va apareixent de manera espontània.
 - A les primeres rondes podem donar nosaltres el tret de sortida: «Quan compti 3 ens aixequem alhora: 3, 2, 1, JA!» per portar la dinàmica al cos des d'un inici, aportar més dinamisme i que entenguin en què consisteix.
 - Després de dos o tres intents més o menys ràpids podem anar deixant més espai perquè debateixin, acompanyar-los a pactar, trobar punts d'acord...
- Important: després de cada intent d'aixecar-se, si no ho aconsegueixen, sempre hauran de tornar a asseure's amb el cul tocant a terra; no val sobre les cames ni cap altra alternativa.
 - Anem fent així fins que ho aconsegueixin o fins que ho considerem oportú... No sempre s'ha d'aconseguir, dependrà de cada grup.
 - Al final, el més important és el que va apareixent, no tant el què si no el com.
- La funció de la persona dinamitzadora és guiar i acompanyar el grup en l'objectiu, però realment ocupa un rol més secundari, perquè ho ha d'aconseguir el grup mitjançant l'autogestió. Per això hauran de comunicar-se, escoltar-se i mirar-se, pactar, hauran de sortir diferents líders, tenir en compte els diferents ritmes, gestionar la intensitat i impulsivitat, etc.

- Exemple: Si el grup s'encalla molt podem donar pistes, compartir impressions del que observem, etc. També podem suggerir que observin el grup, que mirin com se senten al llarg de la dinàmica...

Preguntes post dinàmica:

- Com us sentiu ara? (Independentment de si ho han aconseguit o no)
 - Com us heu sentit durant la sessió?
 - Quina emoció penseu que ha generat al grup?
- Què penseu que ha/hagués calgut per fer aquesta dinàmica?
 - Aquí podem parlar d'elements com: el treball en equip, cooperació, empatia i veure les capacitats de l'altra persona, comunicació, escolta, confiança i autoconfiança, lideratge, responsabilitats compartides, implicació-compromís, superar etiquetes i rols, solidaritat, ajudar-se, humor, veure el conflicte com una oportunitat, validar totes les idees, arribar a consensos i pactes, coordinació i organització, respecte, estratègies i objectius compartits, potenciar el sentiment de pertinença, gestió emocional i estrès, gestió de la frustració...
 - Per complementar podem preguntar: Us imaginàveu que estaríeu posant tantes coses en pràctica? Per reflexionar sobre tot el que han posat en pràctica (com un reforç positiu, independentment del resultat).
 - Quins elements penseu que han sortit de manera més genuïna i quins us han costat més?
- Un cop comentats els elements necessaris, **preguntarem:** Què penseu que mostra aquesta dinàmica del propi grup? Què ens uneix i què ens separa com a grup?
- Com creieu que aquesta dinàmica pot ajudar a generar cohesió de grup?

2. Dinàmica La cadira buida

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, maneig de les emocions, maneig estrès, presa de decisions.

Temps aproximat: 25 minuts.

Desenvolupament:

- Cadascú es distribueix per l'espai com vulgui amb la seva cadira. No s'ha de seguir cap ordre.
 - Recomanem un espai gran: gimnàs, pati, aula magna...
- Una persona sortirà del grup i alliberarà una cadira.
 - Ara el grup es pot moure i reorganitzar-se abans de començar el joc.
- Qui allibera la cadira intentarà asseure's a la cadira que queda lliure.
 - La persona que es vol asseure a la cadira buida farà un so aleatori (Ex.: po, po, po / piu, piu...) per avisar que comença el joc i que s'apropa. S'haurà de moure al ritme del so, no val accelerar-lo per anar més ràpid.
- L'objectiu del grup és que aquesta persona no pugui asseure's a la cadira buida.
 - Si aixequem el cul de la cadira, per poc que sigui, ja no podem tornar a seure a la mateixa i ens haurem de canviar de lloc.

- Compte! Quan algú canviï de lloc la seva cadira quedarà lliure, a no ser que una altra persona ho eviti deixant lliure la seva... cal coordinació.
- Important: l'escolta, la cooperació, mirar-se, pensar com a grup i no com a individu, gestió estrès, emoció, impulsivitat...
- Si aconseguix asseure's se salva i l'última persona que quedi dempeus serà qui intentarà asseure's a la cadira buida.
- Podem fer les rondes que considerem oportunes en funció del temps, etc.
- La figura de la persona dinamitzadora és anar observant i acompanyant al grup amb les dificultats que sorgeixin espontàniament.

Preguntes postdinàmica:

- Com t'has sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció sents que ha generat al grup aquesta dinàmica?
- Què creus que mostra del propi grup aquesta dinàmica?
- Què penses que, com a grup, facilita i dificulta la cohesió de grup?
- Com t'imagines aquesta dinàmica a l'aula? Creus que fomentaria la cohesió de grup?

3. Dinàmica El gat i els ratolins

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, maneig emocions, maneig estrès.

Temps aproximat: 15-20 minuts.

Desenvolupament:

- En aquesta proposta mourem l'energia i ens mourem per l'espai.
- Una persona farà de gat i la resta seran ratolins. El gat té moltes ganes de jugar i de caçar ratolins. L'objectiu del gat és caçar ratolins, i l'objectiu dels ratolins és no ser caçats pel gat i salvar la vida.
- Els ratolins es poden salvar quan estan en parelles abraçades. Només parelles! Si hi ha un trio i el gat toca una persona de la punta, aquesta pot ser caçada. Només se salva qui quedi enmig del trio.
- Si un gat caça un ratolí, el ratolí passa a ser gat i el gat es converteix en ratolí. Per avisar la resta de grup, el nou gat diu «miauuu!» i es disposa a caçar.
- Cal tenir en compte (o possibles variacions):
 - Quan es desenvolupa la dinàmica, és molt probable que hi hagi crits i que aparegui la sensació de *campi qui pugui*. Si ho considerem necessari, podem parar el joc i preguntar: Què està passant? Com estan els ratolins? S'ajuden?
 - També podem proposar, si hi ha molts crits i soroll, fer el mateix sense veu, a veure què passa.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit? Quina emoció s'ha generat al grup durant la dinàmica?

- Heu observat una bona estratègia de grup per salvar les vostres vides de ratolins? Què us ha ajudat per salvar-vos com a ratolins? Què us ha dificultat la cooperació com a ratolins?
- Veieu alguna relació amb les dinàmiques que teniu com a claustre?
- Quines habilitats per a la vida hem posat en pràctica?

1. Dinàmica Sord-Mut-Cec

Habilitats que s'entrenen: Comunicació interpersonal, empatia, col·laboració i treball en equip, gestió de les tensions i de l'estrès, gestió de les emocions i dels sentiments, autoconeixement.

Temps: 20 minuts.

Desenvolupament:

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és treballar la cohesió de grup, el sentiment de pertinença, els rols i l'empatia. Per fer-ho:

- Farem grups de tres persones que es col·locaran en un extrem de l'aula.
 - Si són un claustre molt gran podem fer grups de 4 persones, i una ocuparà un rol d'observadora.
- Un cop fets els grups, triarem una persona que faci el rol d'alumne (cega), una que faci de docent (muda) i una que faci d'equip directiu (sorda).
- Després, la persona dinamitzadora atribuirà un objecte a cada grup i el posarà el més lluny possible d'on es troben. Tothom ha de tenir clar quin és el seu objecte.
- Quan quedi clar, la persona dinamitzadora amagarà l'objecte. Només podrà veure on l'amaga qui representi l'equip directiu. Qui faci de docent i alumne o bé es girarà d'esquenes o bé haurà d'estar amb els ulls tapats o tancats.
 - La persona dinamitzadora pot portar objectes de casa o pot agafar diferents objectes de l'aula on es trobin.
- Un cop col·locat l'objecte de cada grup, indicarem que s'ha d'agafar l'objecte el més ràpid possible.
 - El més ràpid possible és important per afegir el concepte competitivitat i veure si algun grup és capaç de sortir d'aquest rol competitiu o no.
- Per últim, explicarem els rols:
 - Equip directiu: les persones que ocupin el rol d'equip directiu són sordes i són les úniques que poden parlar, indicar i donar ordres. No es podran moure de lloc.
 - Les persones que ocupin el rol de docent són mudes i tan sols han de guiar qui faci d'alumne sense parlar i sense tocar. S'ha de deixar guiar per les indicacions de l'equip directiu. Ha de protegir i acompanyar en tot moment la persona que fa d'alumne perquè no es faci mal i aconseguixi trobar un camí que el porti cap a l'objecte el més ràpid possible.
 - Només podrà tocar la persona que fa d'alumne en cas de perill.

- Les persones que ocupin el rol d'alumne són cegues i hauran d'estar amb els ulls tancats o portar un mocador que els tapi els ulls. Han de deixar-se guiar per la intuïció, confiant en el fet que qui fa de docent les protegirà de qualsevol perill i les acompanyarà per aconseguir l'objectiu final: trobar l'objecte amagat.
- Opcional: les persones que ocupin el rol d'observador hauran d'acompanyar les persones que fan de docent i alumne i observar què fan i com ho fan per aconseguir l'objectiu: si escolten l'equip directiu, si van a la seva, si fan trampes, si parlen, quines estratègies segueixen...
- Farem tres rondes perquè tothom pugui passar pels diferents rols.
- Important: mirar com distribuir els grups i els objectes per l'espai per afegir més dificultat a la dinàmica. També es poden posar obstacles a l'espai per complicar-ho una mica.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit fent la dinàmica?
- Com us heu sentit en cada rol? Quin rol us ha resultat més complicat i quin més senzill? Per què? Com heu actuat en cada rol? Què haguéssiu necessitat en cada rol?
- Heu percebut una bona coordinació entre els tres rols en algun moment? Heu seguit alguna estratègia conjunta? Quina estratègia podríeu haver seguit? Algun grup ha ajudat a un altre o heu competit?
- Algú ha fet trampes? Algú ha anat a la seva? Algú s'ha sentit violentat en algun moment? Algú s'ha posat controlador? Algú s'ha sentit exigit? Algú s'ha sentit superat?
- Què diu de vosaltres aquesta dinàmica? I què penseu que pot dir del grup-claustre? Creieu que és fàcil ocupar el rol d'equip directiu? I el de docent? I el d'alumne?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?
- Algunes respostes es poden anotar a la pissarra diferenciant els diversos sentiments, emocions i necessitats expressades per cada rol.

5. Dinàmica Salvem els globus

Habilitats que s'entrenen: Comunicació interpersonal, col·laboració i treball en equip, gestió de les tensions i de l'estrès, gestió de les emocions i dels sentiments, presa de decisions.

Temps aproximat: 20 minuts.

Material: Globus.

Desenvolupament:

Proposem aquesta dinàmica per a tot el grup i necessitarem globus per dur-la a terme. L'objectiu és generar cohesió de grup. Per fer-ho:

- La proposta consisteix a fer que el grup es distribueixi per l'espai i la persona facilitadora anirà llançant globus a l'aire. La proporció podria ser: grup de 8 uns 3 globus, grup de 10-12 uns 5 o 6 globus, grup de 15 uns 8 globus, de 20 uns 10 globus, etc.

- L'objectiu de la dinàmica és que cap globus toqui a terra.
- Quan llancem el primer globus a l'espai de joc els donem la següent premissa: «Només podeu tocar els globus amb la mà». Quan llancem el següent, proposarem una altra part del cos: «Només podeu tocar els globus amb el peu», i així consecutivament. Podem anar canviant de parts del cos segons calgui: o bé quan es llanci el globus o mentre estiguin jugant.
- Opcions que la persona dinamitzadora pot afegir-hi:
 - Velocitats (molt lent, molt ràpid, de puntetes, d'esquena, de costat, seient a terra, etc.).
 - Que tothom toqui els globus com a mínim una o dues vegades, i que una mateixa persona no doni més de tres cops seguits.
 - Dir STOP! I quan es digui STOP tothom haurà de parar i cap globus pot tocar a terra. En parelles o grups de tres, aconseguir que el globus se sostingui. A més, no poden agafar-lo amb les mans.
 - També podem jugar amb la possibilitat de parlar i no parlar.
- Finalment, si cal, podem posar música de fons per acompanyar la proposta.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Hi ha alguna cosa amb la que us heu sentit còmodes durant la dinàmica? I alguna cosa amb la que us heu sentit incòmodes?
- Heu pogut tocar el globus? Quin rol creieu que heu tingut durant la dinàmica?
- Com penseu que ha estat la comunicació del grup durant la dinàmica?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?