

F. Inicial - Dinàmiques cohesió de grup



Sessió: presentació dinàmiques **FI cohesió de grup curs 2022-2023**

Eix: sessió focalitzada en conèixer el programa a través d'experimentar diferents dinàmiques de cohesió de grup.

Temps aproximat: **1 h 45 min – Ideal 2 hores.** 15' presentació i contextualització, 10' dinàmica de presentació, 5' termòmetre i tranquil·litat, 10' dinàmica Enquadrats, 15' dinàmica (Nus o Ens aixequem), 15' dinàmica Gats i ratolins, 15' dinàmica (Ball o Direcció d'orquestra o La cadira buida), 15' tòtem i tranquil·litat, 5' comiat i final de la sessió.

Habilitat que s'entrena: cohesió de grup

Participants: Tutores/tutors i mestres que apliquen el programa «Sigues tu».

Material:

- Ordinador (amb connexió a internet) i projector
- Espai ampli i música (opcional)
- Mocadors o antifaços, si és possible
- Tòtem i material per ritualitzar el tancament, si es vol

Cal tenir en compte per a la sessió:

- Preparem l'espai en rotllana i sense taules.
- Si és possible, aniria bé disposar d'un projector i ordinador per exposar, en algun moment de la sessió, diapositives de punts clau.
- Ens presentem com a persones tècniques referents del programa al centre i els expliquem que compartirem un seguit de propostes de cohesió de grup per entrenar-les com a claustre, alhora que vivencien recursos que els poden servir a l'aula.
- Si ho considerem, els recomanem aconseguir un espai d'escolta i diàleg quan participem per crear confiança durant la sessió, tenint en compte: respectar els torns de paraula, parlar per nosaltres mateixos/es —no generalitzacions ni parlar per altres persones— i que tothom comparteixi fins on se senti còmode.
- Si ho desitgeu, ho podeu acompanyar la dinàmica amb música

Desenvolupament

1. Presentació en parella

Aquesta primera dinàmica ens servirà de presentació i per anar trencant el gel.

- Per començar, els proposem que es presentin amb la persona del costat en uns 2' aproximadament: com em dic, què faig bé (una habilitat personal) i què m'agrada de la feina. (Si fossin imparells, fem un grup de tres persones que poden presentar-se en cadena, o bé participem nosaltres amb una de les persones del grup).
- A continuació els direm que ara que ja ens hem presentat de dos en dos, la proposta és que cadascú presenti la seva parella al gran grup amb la informació que acaben de compartir.
- Per fer-ho una mica més emocionant, en el moment de la presentació la parella corresponent es posa dempeus. Primer un membre de la parella presenta l'altre i després es canvien el rol.
- Anem avançant fins que totes les persones del grup s'hagin presentat.

Breu reflexió:

- Què destaqueu de la dinàmica? Us ha sorprès alguna cosa?
- En quin rol us heu sentit més còmodes: presentant, quan us presentaven o observant?
- Des que heu arribat fins ara, sentiu que ha canviat alguna cosa en vosaltres individualment? I en el grup?
- Quines habilitats per a la vida considereu que hem posat en pràctica?

Conceptes que reforcem:

La diversitat en el grup, les capacitats i competències individuals i col·lectives, objectius comuns, el reconeixement, l'autoestima, el maneig d'emocions i sentiments, el maneig de l'estrès, la comunicació interpersonal, entre d'altres.

2. Termòmetre i tranquil·litat

Amb aquest termòmetre, intentarem posar consciència en com em sento en relació amb la feina (amb el claustre —col·legues—, en la tasca com a docent, cap d'estudis, tutor/a, orientador/a, etc.). Per fer-ho, abans de començar els proposem que tanquin els ulls, facin tres respiracions profundes i després deixin anar i escoltin la respiració, com és, com viatja... Podem fer una breu visualització del cos, dels peus al cap.

Quan sentim que tothom està connectat amb si mateix, els proposem (encara amb els ulls tancats) que imaginin un termòmetre del 0 al 10, on el 0 és res i el 10 és el màxim. I els preguntem: quina és la tranquil·litat que sento jo a la feina? (tenint en compte que 0 és gens de tranquil·litat i 10 el màxim). Quin número em ve al cap?

Per compartir-ho podem fer-ho de dues maneres:

1. Un cop tenen els números, els convidem a obrir els ulls i que cadascú digui en veu alta quina és la seva temperatura de tranquil·litat; o bé:
2. Segueixen amb els ulls tancats i amb els dits de les mans mostren la temperatura de tranquil·litat que senten. Quan tothom l'hagi mostrat amb les mans, obrim els ulls i veiem la de les altres persones sense dir res, només observant.

Breu reflexió:

Estaria bé que no hi haguessin paraules després d'aquesta dinàmica. Senzillament és un espai per posar consciència i visibilitzar aspectes que no sempre expressem. Si creiem que pot anar bé, només compartim una emoció: com em sento en veure el que ha expressat el grup. És a dir, cadascú diu una emoció i passem a la següent proposta. En la dinàmica final (el tòtem), se li donarà espai i continuïtat.

Conceptes que reforcem:

Posar consciència a com estem, a la diversitat de sentiments que pot haver-hi en el grup. Potenciar la confiança, la comunicació, l'escolta, l'empatia i el respecte. (Davant d'una mateixa situació o espai ens podem sentir i viure l'experiència de manera diferent). Important: aquí no hi ha torn de paraula, ja que després s'enllaça amb la dinàmica final del Tòtem, on podem donar forma i tancament a la sessió.

3. Enquadrats

- Apartem 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 qui s'identifiqui amb l'ítem esmentat s'haurà 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 entre elles i mirar la resta de gent.
 - La persona dinamitzadora, si ho considera necessari, pot acompanyar el moviment amb alguna breu pregunta: Com us sentiu? Us ho imaginàveu? Us sorprèn alguna persona?...
 - No es torna 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 identifique haurà de posicionar-se en l'espai indicat.
 - Les persones que ja estan situades en algun lloc de l'aula es poden moure al nou espai proposat.
 - Si una persona es troba sola s'ha de tenir en compte com acollir-la; ens podem apropar a ella 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 informal, divertit i de presentació.
- La dinàmica pot durar el temps que considerem oportú.

Bateria d'ítems, se'n poden triar aproximadament 6 (en funció del temps).

Ítems més superficials:

Començarem dient un parell o tres d'ítems superficials com a mostra 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 viure soles...
- Les persones a les quals els agrada meditar...
- Les persones a les quals els agrada ballar salsa...

I poc a poc anem entrant en els ítems més personals i emocionals.

Ítems infantesa - adolescència - joventut:

- Persones que van ser rebels de petites / adolescents / joves...
- Persones que en general treien bones notes a classe...
- Persones que eren la graciosa/pallassa de la classe...
- Persones que no callaven mai a l'aula...
- Persones que en algun moment es van sentir estranyes a l'aula..
- Persones que van suspendre un examen després d'haver estudiat molt...
- Persones enamoradisses o que es van enamorar de petites / adolescents / joves...
- Persones que eren les populars de l'escola / institut / centre educatiu.
- Persones que en algun moment s'han sentit soles de petites / adolescents / joves...
- Persones que en algun moment es van sentir incompreses a l'escola / institut...
- Persones que de petites / adolescents / joves en algun moment van cridar l'atenció de qualsevol manera només per aconseguir ser vistes...
- Persones a qui els van trencar el cor quan eren petites / adolescents / joves...
- Persones que tornarien a la infantesa / adolescència / joventut....

Ítems relacionats amb el seu rol com a docents:

- Persones que van tenir alguna experiència desagradable amb algun/a docent...
- Persones que van tenir un/a docent que les va inspirar...
- Persones que a vegades no han respost com tocava a un/a alumne / han dit alguna mala paraula...
- Persones que senten amor / alegria quan un alumne confia en elles...
- Persones que se senten frustrades quan no saben com ajudar un infant...
- Persones que ho passen malament quan no hi ha bon ambient laboral...

Ítems relacionats amb el sentit de la vida:

- Persones que busquen ser felices...
- Persones que volen aportar el seu granet de sorra per fer un món millor...
- Persones que senten que la docència és la seva vocació...
- Persones que senten que ensenyant poden canviar el món / el món d'un infant...
- Persones que volen aportar el millor de si mateixes en tots els àmbits de la seva vida...

Preguntes postdinàmica:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció sentiu que ha generat al grup?
- Què és el que més destacaríeu de la dinàmica?
- Com la relacionaríeu amb la cohesió de grup? Creus que aquesta dinàmica serveix per unir?
- Quines altres habilitats per a la vida creus que estem posant en joc amb aquesta dinàmica?

- Com t'imagines aquesta dinàmica a l'aula? Què creus que pot aportar al grup-classe? I a tu com a docent?

Conceptes que reforcem:

Totes les persones del grup tenen punts en comú o punts divergents: la diversitat. L'acceptació, l'exposició i l'empatia. La presa de decisions. Visibilitzar el que ens uneix i respectar el que és diferent i ens suma. El pensament crític. L'autoconeixement, la introspecció i l'autoestima.

4. Dinàmiques cos:

Les següents dinàmiques es viuen dins del context on es remarca la importància de tenir objectius en comú com a grup per poder generar una bona cohesió; aquestes dinàmiques són un exemple per veure com es mouen davant d'un objectiu comú: aixecar-se alhora o fer-se un nus.

4.1. Dinàmica Ens aixequem.

- Tothom s'asseu en rotllana a terra.
 - És important que tothom tingui el cul tocant a terra.
- Un cop estiguem a terra, ens agafem dels braços amb les persones dels costats.
 - Braços encreuats amb les persones del voltant.
- 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 sorgeix de manera espontània.
 - Opcional: a les primeres rondes podem donar nosaltres el tret de sortida: «En comptar 3 ens aixequem alhora; 3-2-1 JA!» per portar la dinàmica al cos des d'un inici, aportar més dinamisme, que vagin entrant i entenent la dinàmica, ajudar a concentrar-se...
 - Un altre camí seria no fer-ho i des de l'inici deixar que el propi grup flueixi.
 - Després d'un parell o tres intents més o menys ràpids es pot anar deixant més espai al debat entre el grup, ajudar a pactar, a trobar punts d'acord...
- Important: Després de cada intent d'aixecar-se, si no ho aconsegueixen, sempre hauran de tornar a seure amb el cul tocant a terra; no val posar-se sobre les cames ni cap altra manera de seure alternativa.
 - Es va fent d'aquesta manera fins que ho aconsegueixen o fins que ho considerem oportú... no sempre s'aconsegueix, dependrà de cada grup.
 - Al final, el més important és el que va sorgint, no tant el què sinó el com.
- La funció de la persona dinamitzadora és guiar i acompanyar el grup en l'objectiu, però ocupa un rol secundari/observador, perquè ho ha d'aconseguir el propi grup mitjançant l'autogestió; per això hauran de comunicar-se, escoltar-se i mirar-se, pactar, triar diferents líders, tenir en compte els diversos ritmes, gestionar la intensitat i impulsivitat, etc.
- Exemple: Si el grup s'encalla molt podem donar pistes, compartir impressions del que veiem, etc. També suggerirem que observin el grup, que mirin com se senten al llarg de la dinàmica...

Preguntes postdinàmica:

- Com us sentiu ara? (Independentment del fet que ho hagin aconseguit o no).
 - Com us heu sentit durant la dinàmica?
 - 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, veure les capacitats de la resta del grup, 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? La idea és reflexionar sobre tot el que han intentat (com un reforç positiu, independentment del resultat).
 - Quins elements penseu que han sortit de manera més genuïna i quins han costat més?
- Què penseu que mostra aquesta dinàmica del propi grup?
 - Què ens uneix i què ens separa com a grup?
 - Observeu alguna relació amb les dinàmiques que teniu com a claustre?
- Com m'imagino aquesta dinàmica a l'aula? Creieu que pot ajudar a generar cohesió de grup?

Conceptes que reforcem:

L'escolta, el respecte, la comunicació, la presa de decisions, l'empatia, els rols i els lideratges, la coordinació, com ens organitzem per aconseguir un objectiu comú, la gestió de les emocions, la impulsivitat, l'estrès i la frustració, etc. Valorar que totes les persones del grup són importants per assolir els objectius, fins i tot són necessàries i essencials aquelles que decideixen no participar i quedar-se fora de la dinàmica.

4.2. Dinàmica El nus.

- El grup es posa en rotllana i s'agafen de les mans. Recomanem fer-ho sense tancar el cercle.
 - En funció del claustre, seria bo anticipar que serà una dinàmica de molt contacte, on ens ajuntarem molt; per si alguna persona prefereix no participar-hi per cura personal.
- A continuació, demanem al grup que s'emboliquin tant com puguin fent un nus, amb la consigna de no deixar-se anar de les mans en cap moment i de no fer-se mal. Important tenir en compte la cura personal i de la resta del grup.
- Quan sentin que ja no poden embolicar-se més, els demanem que es mirin per intentar complicar-ho un xic més, i els animem a fer-ho.
- Finalment convidem a desfer el nus sense deixar-se anar de les mans. Com ja hem dit a l'inici, és important no fer-nos mal i cuidar-nos.

Observacions:

- La funció de la persona dinamitzadora és guiar i acompanyar el grup en l'objectiu, però ocupa un rol més secundari/observador.
- Es dona autonomia, cal que sigui el propi grup que esculli les estratègies per fer i desfer el nus.

Preguntes postdinàmica:

- Com us heu sentit? Quina emoció ha predominat durant la dinàmica? Quines emocions s'han generat en el grup?
- Quines habilitats per a la vida hem posat en pràctica?
- Què sentiu que ha calgut per fer aquesta dinàmica?
Aquí podem apuntar diversos elements com l'empatia, l'escolta, la confiança amb la resta del grup, la implicació, el compromís, l'humor, l'ajuda, coordinació, respecte, estratègies, gestió emocional i de l'estrès, la cura de nosaltres mateixos/es i de les altres persones, el lideratge, l'acceptació...
 - Quins elements penseu que han sortit de manera més genuïna, quins han costat més i quins no han sortit?
- Observeu alguna relació amb les dinàmiques que teniu com a claustre?
- Com ens imaginem aquesta dinàmica a l'aula? Creieu que pot ajudar a generar cohesió de grup?

Conceptes que reforcem:

L'empatia, l'escolta, la confiança amb la resta del grup, la implicació, el compromís, l'humor, l'ajuda, coordinació, respecte, estratègies, gestió emocional i de l'estrès, la cura de nosaltres mateixos/es i de les altres persones, el lideratge, l'acceptació, etc.

4.3. Dinàmica El gat i els ratolins.

- En aquesta proposta mourem l'energia i ens bellugarem 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 evitar que el gat els atrapi i salvar la vida.
- Els ratolins es poden salvar quan estan en parelles abraçades. Només parelles! Si hi ha un trio, si el gat toca una persona de la punta, aquesta pot ser caçada. Només es pot salvar la persona que queda enmig del trio.
- Si un gat caça un ratolí, aquest 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 prepara per caçar.
- Possibles variacions i coses que cal tenir en compte:
 - Quan es desenvolupa la dinàmica, és molt probable que hi hagi crits i que aparegui la sensació de *campi qui pugui*. Si ho considerem oportú podem parar el joc i preguntar: Què està passant? Com estan els ratolins? S'ajuden?
 - També podem proposar, si hi ha massa 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?
- Observeu alguna relació amb les dinàmiques que teniu com a claustre?
- Quines habilitats per a la vida hem posat en pràctica?

Conceptes que reforcem:

Maneig de les emocions i sentiments, la gestió de la tensió i l'estrès. Veure com actuem davant l'estrès: mirem pel grup o mirem per la individualitat? Què ajuda a fer grup: l'escolta, l'estratègia, l'objectiu comú, etc. La dinàmica ens ajuda a buscar estratègies pel bé comú. Cooperació, advocació i defensa, presa de decisions, etc.

4.4. Dinàmica El ball sensorial.

Aquesta és una dinàmica en parelles, però si tenim temps o notem que estan a gust amb la dinàmica, es poden canviar les parelles.

- Les persones es col·loquen per parelles i al so de la música de fons els diem que es mirin, se somriuin i es diguin alguna cosa que els agrada de l'altra persona (1 minut), amb l'objectiu que s'hi sentin a gust.
- A continuació un membre de cada parella posarà les mans a l'alçada del melic amb els palmells mirant cap al sostre, i l'altre posarà les mans a sobre, sense agafar-se, només notant el contacte. La primera persona farà l'acompanyant i l'altra l'acompanyada.
- Al ritme de la música, l'acompanyant anirà movent-se i ballant, tot guiant amb les mans l'acompanyada, que es deixarà endur pel moviment i el ball de la parella.
- Després s'intercanvien els papers: qui acompanyava es deixa guiar i que era l'acompanyant, guia.

Nota: La persona acompanyada fa la dinàmica amb els ulls tancats. Pot només aclucar els ulls o bé tapar-se'ls si disposem de mocadors/antifaços.

Observacions: Durant la dinàmica el paper de la persona que dinamitza és d'observadora. També reflexiona sobre cada rol perquè les persones siguin conscients de com se senten:

- La persona acompanyada se sent respectada per qui l'acompanya?
- La persona que acompanya agafa fort les mans en comptes de només tenir contacte? O és el revés?
- La persona acompanyada es deixa acompanyar o els moviments que fa no tenen gaire relació amb el que suggereix la persona que guia?
- La persona que acompanya no fa aquest rol i deixa fluir lliure a la persona guiada?
- Com es noten el cos?

Músiques possibles: Bonga: *Mona Ki Ngj Xica*; Ólafur Arnalds: *Particles*, Jóhann Jóhannsson: *Flight from the City*, *Tomorrow's song*; Fabrizio Paterlini: *Every Single Moment*

Preguntes postdinàmica:

- Com m'he sentit durant la dinàmica?
- Què m'ha sigut més fàcil, guiar o deixar-me guiar? Seguir les indicacions amb les mans de la parella o guiar-la? Ser acompanyada o acompanyar?
- Quina emoció s'ha generat en el grup?
- Com penseu que el joc afecta a la cohesió de grup?
- Com us imagineu aquesta dinàmica a l'aula? Què pot aportar al grup?

Conceptes que reforcem:

L'empatia, la presa de decisions, la confiança, el maneig de les emocions i els sentiments, com em relaciono, l'escolta i l'autoescolta, l'autoconeixement (em deixo portar, control, tendeixo a dirigir, desconfiar, enrigidir-me, etc.). Posar consciència en com acompanyo i en si em deixo acompanyar o no. Respectar els ritmes individuals com a camí pel benestar grupal, abraçar la diversitat de l'altra persona, etc.

4.5. Dinàmica Direcció d'orquestra.

- Una persona del grup surt de la sala i ens posem en rotllana amb cadires (o sense, dependrà de la casuística).
- La resta de persones triaran algú per dirigir l'orquestra.
- La funció de qui dirigeix l'orquestra és escollir uns moviments corporals que la resta del grup haurà d'imitar. L'objectiu és que qui ha sortit de la sala no descobreixi qui dirigeix.
- Mentre la persona és fora, explicarem l'objectiu: endevinar qui dirigeix l'orquestra. Un cop dins de l'aula, se situarà enmig del grup, dempeus.
 - Tindrà fins a 3-4 intents.
 - Un cop encertat (o després dels 3-4 intents) qui dirigia l'orquestra sortirà fora i repetirem la dinàmica.
 - Si és un grup gran podem fer sortir dues persones i que busquin juntes qui dirigeix l'orquestra.
 - També podem experimentar una roda amb una única persona i, si veiem que genera excessiva frustració, fer la següent amb dues per cura.
 - En definitiva, el recurs de dues persones al mig sempre hi pot ser present i el podem utilitzar quan calgui.
- En funció del temps podem fer més rondes i allargar-ho més o menys.

Preguntes postdinàmica:

- Com m'he sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció s'ha generat en el grup?
- Com penseu que aquest joc afecta a la cohesió de grup?
- Com us imagineu aquesta dinàmica a l'aula? Què pot aportar al grup?

Conceptes que reforcem:

La cooperació, l'escolta, la presa de decisions, el maneig de les emocions, l'objectiu comú, el maneig de la tensió i l'estrès, l'autoestima, l'humor, la coordinació i complicitat grupal, etc.

4.6. Dinàmica La cadira buida.

- Cadascú es distribueix per l'espai com vulgui amb la seva cadira. No cal seguir cap ordre.
- Una persona sortirà del grup i alliberarà una cadira.
 - Aquí el grup es pot moure i reorganitzar abans de començar el joc.
- Qui ha alliberat la cadira intentarà asseure's a la que quedi 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, pausat, 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 una persona canviï de lloc la seva cadira quedarà lliure, a no ser que algú ho eviti ocupant-la.. 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. L'última persona que quedi dempeus serà qui intentarà asseure's a la cadira buida i el joc tornarà a començar. També podem preguntar si algú altre vol experimentar el rol de persona que s'ha d'asseure.

- Es poden fer les rondes que considerem oportunes en funció del temps.
- La figura de la persona dinamitzadora és anar observant i acompanyant el grup amb les dificultats que espontàniament vagin sorgint.

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 facilita i dificulta la cohesió com a grup?
- Com t'imagines aquesta dinàmica a l'aula? Creus que fomentaria la cohesió de grup?

Conceptes que reforcem:

La col·laboració i cooperació en equip, la cerca d'estratègia per assolir l'objectiu comú, els rols i caràcters del grup, l'escolta, la presa de decisions, el maneig de les emocions i els sentiments, de la tensió i l'estrès, etc. La importància d'anar a una i tenir una estratègia, coneguda pel grup i comuna per a tothom, per aconseguir els objectius.

Tancament:

5. *Dinàmica El tòtem i la tranquil·litat.*

L'objectiu d'aquesta dinàmica és:

- Abaixar una mica el ritme després de les dinàmiques anteriors.
- Connectar amb una de les dinàmiques inicials: el termòmetre i la tranquil·litat.
- Establir un espai ritualitzat i de confiança per compartir amb tot l'equip docent.

Ens caldrà un objecte per fer servir com a **tòtem**: pot ser un objecte personal que portem de casa, amb el qual ens identifiquem, o bé un objecte que decideixi el grup en aquell moment.

També podem posar música de fons, per *exemple Best Celtic music for deep relaxation Healing instrumental Flute music.*

El tòtem ens servirà per establir el torn de paraula: només pot parlar qui el tingui a la mà.

- El grup se situa en rotllana: poden seure a terra, en una cadira o quedar-se dempeus.
- Al mig de la rotllana hi col·loquem el tòtem. Si voleu ritualitzar més aquest espai central es pot fer al vostre gust: amb una tela, espelmes, encens, flors... i posant música inspiradora.
- A continuació demanem a les persones que tanquin els ulls, facin tres respiracions profundes i es connectin amb com estaven a l'inici de la sessió, on els preguntàvem quina tranquil·litat tenien a la feina del 0 al 10. Els demanem que escoltin com se senten ara i que sentin què els aporta calma i tranquil·litat de la feina.
- Obrim els ulls i a partir d'aquí els convidem a compartir (qui vulgui) què els aporta calma o què consideren rellevant en relació amb la calma i la tranquil·litat. Es pot fer de diverses maneres:
 - a) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i comparteix des d'allà. Un cop acaba, li passa el tòtem a la persona de



- l'esquerra, seguint la direcció de les agulles del rellotge. Si no vol compartir, passa el tòtem a la següent.
- b) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i comparteix des d'allà. Un cop acaba, torna el tòtem al centre de la rotllana i va al seu lloc. Continua qui ho desitgi.
 - c) La primera persona que vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, comparteix des del centre de la rotllana i espera la següent persona que vol compartir. Li passa el tòtem.

I així fins que ja han acabat totes les persones que volen compartir.

Cal tenir en compte: la persona que té el tòtem és la que parla; la resta escolten de manera activa, però no comenten res del que es diu.

Acabem agraint tot el que s'ha compartit en aquest espai. Si algú té la necessitat d'afegir-hi més coses, obrim de nou l'espai. Si no, ens desitgem un bon curs.

Conceptes que reforcem: Autoestima individual i grupal, presa de decisions, sentit de pertinença i sumar les diversitats de diferents maneres de pensar, sentir i actuar com a valor i potencialitats del grup. Valorar l'atreviment i la generositat de l'exposició personal.

Font: equip «Sigues tu».