

1. Dinàmica M'agrada – No m'agrada

Habilitats que s'entrenen: Maneig emocions i sentiments, comunicació interpersonal i cohesió de grup.

Temps aproximat: 30 minuts.

Desenvolupament:

- En primer lloc, es col·locaran en dispositiu grupal per veure's millor.
- A continuació, farem dues rodes. A la primera exposaran de manera individual, per ordre, què no els agrada d'algun context en concret que interressi treballar. Un cop tothom hagi dit una cosa que no li agradi, farem una segona roda on exposaran allò que els agrada, sempre del mateix context. Consignes:
 - Si s'escau es poden deixar un parell de minuts perquè pensin i fer una pluja d'idees de manera individual, repartint un post-it, un full...
 - Es pot fer de diferents maneres: o bé tothom dempeus durant totes les rondes o bé tothom assegut a les cadires; sempre en dispositiu grupal. Si ens asseiem, la persona a qui li toqui participar s'aixecarà i exposarà el que vulgui. Així:
 - Cada cop que algú s'identifiqui amb el que exposa una altra persona (en totes dues rondes) s'aixecarà (en cas de fer-ho asseguts) o farà un pas endavant (en cas de fer-ho dempeus).
 - Normalment s'utilitza per treballar aspectes que els agraden/no els agraden del grup classe, de com es relacionen, etc. Tot i això, es pot emprar per a qualsevol context que considerem oportú.
 - És una dinàmica emocional, el ritme és lent, necessiten temps per trobar allò que els agrada i allò que no els agrada i per expressar-ho. Si fem una primera roda molt ràpida podem fer-ne una segona per mirar si el grup aprofita l'espai per aprofundir més.
 - Després de la primera roda podem fer una pausa, tancant els ulls i acompanyant l'alumnat a identificar allò que els agrada/no els agrada...
 - Hi haurà persones que tindran més dificultats que altres per connectar, no hi ha pressa, no afegim pressió. Si s'escau podem saltar el seu torn i quan els vingui alguna cosa ho podran exposar.
 - Intentem no repetir el que altres persones hagin dit; exceptuant quan realment sigui una cosa que es vulgui compartir.
 - No és moment d'entrar en conversa, ni de comentar res del que digui ningú. Es tracta de posar en pràctica l'escolta activa i el pensament crític (per identificar si m'he d'aixecar o no amb el que diuen).
 - L'estil de comunicació serà sempre en primera persona: «a mi això m'agrada/no m'agrada»; sense utilitzar un llenguatge violent, que jutgi alguna persona del grup. Tampoc direm noms per no assenyalar ningú ni entrar en confrontacions o justificacions.

- Ex.: context grup classe: Em dic Daniel i no m'agrada que em deixin de banda / em diguin baixet / no m'escoltin / em piquin / em menteixin / em cridin / em critiquin... // Em dic Alexandra i m'agraden les bromes / m'agrada sentir-me acollida / M'agrada que sempre que ho necessito algú m'ajuda...
- Un cop feta la roda on expresseu allò que no ens agrada podem preguntar:
 - Per què penseu què és important expressar allò que no ens agrada?
 - Com us sentiu després d'haver fet aquesta roda? Quina emoció teniu més present?
 - Quan escolteu a altres persones de l'aula expressant allò que no els agrada com us sentiu? Què us agradaria fer?
- Un cop feta la roda on expresseu allò que ens agrada podem preguntar:
 - Per què penseu què és important expressar allò que ens agrada?
 - Com us sentiu ara, després d'haver fet aquesta roda? Quina emoció teniu més present?
 - Quina diferència hi ha entre la primera roda (no m'agrada) i la segona (m'agrada)?

2. Dinàmica Necessito – No necessito

Habilitats que s'entrenen: Maneig emocions i sentiments, comunicació interpersonal i cohesió de grup.

Temps aproximat: 30 minuts.

Desenvolupament:

La proposta és una adaptació del M'agrada – No m'agrada, i en aquest cas ens centrarem en el necessito i no necessito per treballar l'empatia. Posarem atenció en el fet que una mateixa emoció les persones la gestionem de maneres diverses i necessitem coses diferents.

- Ens posem en cercle, dempeus, i per començar treballarem amb la proposta: «Quan sento tristesa necessito...».
- La persona que comença es posa al mig, i la resta al voltant en el cercle dempeus.
- La persona del mig diu què necessita quan sent tristesa, per exemple: «Quan sento tristesa necessito sortir a passejar».
- Si a algú més li funciona sortir a passejar quan sent tristesa, fa un pas endavant —més gran o més petit segons si és una necessitat més o menys latent—. Si algú no ho necessita no es mou, és a dir, es queda al seu lloc.
- En cas que ningú necessiti el mateix que ha dit la persona del mig, canviem de lloc en el cercle.
- A continuació, deixem espai a veure si algú més té alguna altra proposta/necessitat amb l'emoció de tristesa (podem fer 3-4 possibilitats per emoció i 3-4 emocions diferents, segons el temps que tinguem).
- Emocions que podem treballar amb el «necessito»:
 - Quan sento tristesa necessito
 - Quan sento enuig necessito

- Quan sento alegria necessito
- Quan sento ràbia necessito
- Quan sento malenconia necessito
- Quan sento por necessito
- Quan sento estrès necessito
- Quan sento frustració necessito
- Quan sento amor necessito
- Després podem fer la ronda amb el «no necessito». No cal treballar totes les emocions; unes 2 o 3 segons temps i possibilitat.
 - Si ho considerem, també podem intercanviar l'ordre, és a dir, començar amb el que no necessito i acabar amb el que sí que necessito.
- **IMPORTANT:** mentre es fa la dinàmica, el grup escolta, observa i està en el cos. Observem què passa i què ens passa. No entrem en conversa ni comentem res. Al final de la dinàmica és quan fem la reflexió i compartim des de la paraula.

Reflexió postdinàmica:

- Com us heu sentit durant la dinàmica? Us ha sorprès alguna cosa?
- Tothom necessita el mateix davant d'una mateixa emoció o situació?
- Què en podem treure d'aquesta dinàmica com a entrenament de l'empatia? (si ho considerem oportú, podem posar la definició d'empatia de nou)
- Com m'imagino aquesta dinàmica a l'aula? Què pot aportar al grup? Què em pot aportar com a docent?

Relació amb la violència: no saber què necessites o què no necessites pot ser una violència per a nosaltres mateixos/es; si l'altra persona no respecta el que necessites o el que no necessites és violència.

3. Dinàmica El cercle emocional

Habilitats que s'entrenen: Maneig emocions.

Temps aproximat: 30 minuts.

Desenvolupament:

- Primer de tot farem una breu pluja d'idees per saber quines emocions coneixen i les anotarem a la pissarra.
- Després, deixarem una estona per reflexionar sobre quines situacions, **com a alumnat**, els fan sentir alegria, amor, felicitat, por, tristesa, rebuig, frustració, inseguretat... Pot ser qualsevol àmbit de la seva vida que vulguem experimentar (amistats, família, situacions d'oci...).
- A continuació, apartarem taules i cadires, ens posarem dempeus en rotllana i farem el següent:
 - Una primera ronda on compartirem un aspecte de les emocions menys agradables. El format és el següent: compartirem per ordre i quan algú senti el mateix que s'ha

compartit farà un pas endavant. Ex.: «*Sento frustració quan em posen una incidència*». Tothom que senti el mateix farà un pas endavant i qui no ho senti no es mourà i es mantindrà al seu lloc.

- Una segona ronda on, per ordre, compartirem un aspecte de les emocions agradables que hem pensat anteriorment. Si algú sent el mateix que el que s'acaba d'exposar farà un pas endavant. Per exemple: «*Sento alegria quan em retrobo amb el meu grup d'amistats*». Tothom que també senti alegria en aquest cas farà un pas endavant i qui no se senti així no es mourà i es mantindrà al seu lloc.
- És important respectar el torn de paraula i mantenir-se en silenci per no allunyar-se de l'experiència. No és el moment per compartir amb paraules ni qüestionar el que es diu.
- Parlem sempre en primera persona, fent ús d'una comunicació individual i personal.
- Un cop fet el cercle, buscaran una parella amb qui compartiran el que necessitin sobre l'experiència i sobre el que han anotat al punt 2. La consigna és la següent:
 - Qui està exposant la seva experiència haurà de parar atenció a com s'expressa, com se sent mentre comparteix, on expressa l'emoció al cos...
 - Qui està escoltant, tan sols escolta. Pot fer algun petit gest corporal, però la seva funció és escoltar la persona que està parlant i observar-se en el seu paper: com se sent, quina emoció apareix, com està el seu cos, sorgeixen pensaments, connecta de veritat... 2 minuts per persona.
 - També podem fer grups de 3 persones on dues comparteixen i una tercera observa i anota tot el que veu mentre la resta comparteixen i interactuen: comunicació verbal, comunicació no verbal, manera de comunicar-se, com s'expressa l'emoció, com escolta, com és la mirada... La figura pot ser rotativa.

Reflexió: és important fer visible com em sento interactuant amb mi mateix/a i amb una altra persona. Tanmateix, és essencial conèixer els meus automàtics i la meua manera de fer les coses amb mi i les altres persones per millorar la qualitat de les relacions interpersonals. Cal remarcar també la importància d'expressar el què sentim. A més, podem fer preguntes:

- Quina emoció ha estat més present mentre es feia el cercle emocional? Quina emoció t'has permès sentir menys/has desconnectat més?
- Què has pogut observar de tu mateix/a en escoltar i en compartir amb una altra persona?
- Per què consideres que és útil aquesta dinàmica pel maneig de les emocions i dels sentiments?