

Proposta: ITNIERARI PER C.F.A, material adaptat del SOM-HI

A desenvolupar: per tutors/es i tènic/a

Participants: alumnes dels Centres de Formació d'Adults, tot el grup classe.

Objectius:

- Realitzar un treball personal compartit amb els tutors/es
- Oferir un espai i un temps als alumnes per treballar les habilitats en relació a les seves vides.
- Generar confiança entre els alumnes i millorar el vincle entre ells i el/la docent
- Entendre que la diversitat suma.
- Trobar estratègies personals davant dels fracassos (individuals o grupals).

Estructura: 5 sessions d'una hora cada una. Les sessions poden ser modificades segons les necessitats dels grups i dels/les docents.

- | | |
|---|------------------------|
| - Formació Inicial i de coordinació | equip docent i tènic/a |
| - 1a Sessió: NEGOCIACIÓ I REBUIG | tutor/a |
| - 2a Sessió: AUTOESTIMA I AUTOCONeixAMENT | tènic/a |
| - 3a Sessió: EMPATIA | tutor/a |
| - 4a Sessió: MANEIG DE LES EMOCIONS | tènic/a |
| - 5a Sessió: COL·LABORACIÓ I TREBALL EN EQUIP | tutor/a |

Material:

- Projector, ordinador i altaveus
- Pissarra.
- Cada sessió hi ha el material específic necessari.

L'aula: les taules les apartarem i farem un cercle amb les cadires. Si es pot preparar abans que entrin els alumnes millor, sinó amb l'ajuda de tothom es prepara l'aula. Ens posem en cercle per treballar amb dispositiu grupal. És a dir, fomentar l'escolta i l'observació, aprendre en quin moment és adequat intervenir i posar en valor les paraules de tothom.

Fonts: Edex i Fundesplai, adaptada i testada.

Sessió 1: Negociació i rebuig

Eix: Convivència.

Temps aproximat: 1 hora (5' presentació del programa; 10' presentació dels alumnes 15' Dinàmica de Comunicació; 15' cadena comunicativa, 10' Dinàmica de les situacions; 5' tancament).

Habilitat que es treballa: Negociació i rebuig.

Expressar amb claredat, i de manera apropiada, segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.

Comunicació interpersonal: Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal. Comunicació verbal / no verbal; escolta activa, expressar sentiments; donar feedback sense culpar i rebre'l.

Objectius:

- Observar com em comunico, com parlo i com escolto
- Practicar diferents maneres de relacionar-me i de comunicar-me.

Material:

- Papers
- Bolígrafs o Retoladors.
- Ordinador / Projector
- Fotocòpies habilitats
- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador

Recursos:

- Projector per la dinàmica de presentació
- Fotocòpies o dibuix (en cartolina) per la dinàmica de comunicació
- Fulls de paper (poden ser en brut)
- Historia per la dinàmica de la cadena comunicativa. (fotocopiar l'exemple o escriure'n una)

Desenvolupament:

Presentació del programa: S'explica a l'alumnat que el Sigues Tu és un programa de promoció de la Salut i que entenem la salut d'una forma integral: emocional, psicològica i física (posem exemples de com està lligada una amb l'altre: la tristesa pot afectar el sistema immunològic, les males relacions socials poden donar lloc a problemes psicològics...).

A continuació se'ls demana què entenen per salut. Haurem d'ajudar en les aportacions que facin a diferenciar hàbits saludables i habilitats per la vida.

Presentació de l'alumnat: Demanarem a l'alumnat que es presentin a partir d'aquestes idees:

Una qualitat
Una responsabilitat
Una motivació
Un sentiment
Una càrrega
Un objectiu
Una ocupació

Cadascú decidirà com es vol mostrar, què vol destacar. Trobarem alumnes de tot, qui et voldrà respondre totes les idees projectades o qui no et digui res i necessiti que li facis preguntes. També pots limitar i dir que n'escullin dues, depenent de la quantitat d'alumnes i del temps que disposes.

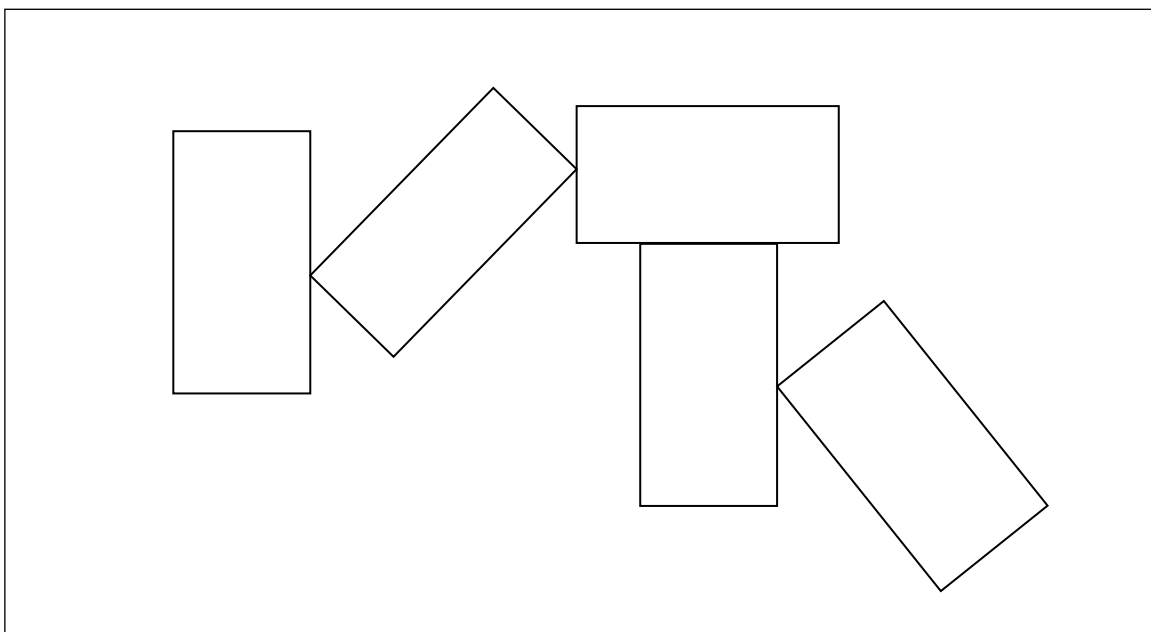
Dinàmica de Comunicació: com m'explico? Com escolto?

S'explica que farem una dinàmica. Es demanarà una persona voluntària que haurà d'explicar als companys un dibuix. Per fer-ho ocuparà el lloc del tutor/a. Se li dona un dibuix com el que hi ha continuació. Es poden fer moltes versions d'aquesta mateixa idea o bé fer algun altre tipus de dibuix, depèn de l'habilitat del grup per comunicar-se, escoltar i entendre. Si fem diferents models hi haurà més alumnes que ho puguin provar.

La persona escollida no ha d'ensenyar el dibuix a la resta de companys/es. Ha d'explicar-lo i els altres ho han de dibuixar en un full. Les persones que dibuixen no poden fer preguntes. Repetirà la mateixa instrucció dues vegades. Caldrà parar atenció en: la ubicació del full, espai que ocupa, número de figures i la seva col·locació.

Quan acabi l'explicació s'ensenyen els dibuixos i es miren els encerts i els errors. Per seguir es fa la reflexió: què ens ha fet entendre millor les instruccions? Quina informació ens ha faltat? Hem preguntat molt com a grup? Deixàvem que es concentrés en el que estava explicant? Ha fet l'explicació de forma clara i ordenada?

Després demanem un altre voluntari, o bé podem dir-li a la mateixa persona que ho acaba d'explicar si ho vol tornar a fer amb un altre dibuix semblant (si el grup no ha fet el dibuix massa bé).



Cadena comunicativa: Es demana a 5 persones que surtin fora de l'aula per fer de voluntàries, que no pateixin que no farem res burlesc ni ofensiu.

S'explica a la resta del grup que els farem entrar d'un en un. La persona que condueix el grup explica al primer voluntari una història que haurà d'explicar al següent voluntari, i així fins a 5. Tenim la història escrita perquè ens interessa veure què es modifica, què s'inventen, amb què es queden...

Posem un exemple de text, però pot ser qualsevol que us vulgueu inventar que s'adapti als interessos del grup i/o a les seves necessitats. És interessant posar més d'un personatge, més d'un lloc, detalls numèrics... Aquest exemple és una història llarga, però es pot escurçar.

Text:

Ahir escoltava a la radio el Programa d'Islàndia. Feien una entrevista a en Joaquin Cortés Martínez, que havia estat condemnat al corredor de la mort, del 1997 al 2001 als Estats Units. Per sort el suport popular li va permetre fer un segon judici on es va demostrar que era innocent. Va estar un total de 5 anys pres, 3 al corredor de la mort.

Li fan l'entrevista arrel de l'èxit de la sèrie "El corredor de la muerte" que explica la història d'en Pablo Ibar, que està actualment condemnat a cadena perpètua i porta pres des del 1994.

En Joaquin diu:

El principi va ser un malson. El sistema és molt complicat a USA; hi ha d'haver almenys un sistema, uns jutges, un fiscal... que estigui d'acord amb la teva causa, ells han de

voler obrir la porta perquè tu puguis sortir. A l'entrar al corredor jo em poso a plorar, tinc tantes sensacions, em sento traït per tot i per tots. Perdo la fe en la humanitat, en la gent, en la família. I penso que estic aquí, que em mataran, per una cosa que no he fet. El recolzament va ser la meva esperança. Va ser un procés lent. Primer va començar amb la visita dels pares, i llavors cartes i més cartes, cada vegada més. Però inicialment volia tirar la tovallola.

Sortia 2 cops per setmana, una hora i mitja. Sempre emmanillat de peus i mans i lligat amb les cadenes, dos vigilants, un a cada costat. Després venia la dutxa, 8 minuts on et treien les cadenes. La cel·la feina 2'5m per 1'5m.

Els primers mesos van ser molt complicats amb els funcionaris. Faltes de respecte i per qualsevol cosa que fessis malament podies rebre cops. Em pregunto què pensaven aquests treballadors sobre els presos? Jo abans d'entrar pensava que tothom que estava al corredor eren autèntics assassins i que mereixien ser allà...

Dono gràcies de poder estar aquí i ara amb vosaltres.

Avui en Joaquin viu a València, té 7 fills i ja és avi. S'ha enamorat d'una dona molt especial que l'acompanya en tot moment, i és qui l'ajuda a seguir endavant, igual els seus fills i filles, que li donen forces, per sentir-se lliure i viu.

Dinàmica de les situacions: Es tracta de fer un rol-playing a partir de diferents propostes. Depenent de la situació plantejada agafem el número de voluntaris corresponent. Es demana als alumnes agafar el rol d'un personatge. Se'ls explica la situació fora de l'aula, o que ho llegeixi en un paper, però que els companys/es no ho sentin.

Les situacions es poden preparar segons les necessitats del grup i el què ens interressi posar en joc, i en paraules. Poden ser "casos tancats" o bé tenir un final obert, on han d'improvisar com acabarien la situació. Després de representar cada situació es parla amb els participants sobre com han estat, com s'han sentit, què ha passat, què els hi ha semblat... I després s'obre un torn les preguntes amb el grup: què heu vist, com us ha fet sentir, què hauríeu fet diferent?

A continuació trobareu alguns exemples per treballar el maneig de les emocions i la col·laboració i treball en equip:

Casos tancats:

1. Sou 5 vivint en una casa; la mare i la parella. Un fill és de tots dos i els altres dos són de la mare fruit d'una relació anterior. Hi ha conflictes de convivència i normes. Gairebé no us parlu. Un dels fills d'ella demana diners a la parella per sortir de festa. Ell li dona sense problemes després de fer-li un discurs moral. Això passa mentre esteu sopant, i tothom opina...
 - Mare: no està d'acord en què li doni diners
 - Germà de la mateixa mare: està molt d'acord, i vol que li'n doni a ell també per comprar-se un joc.
 - El fill dels dos: demana a tots que es comportin, el seu pare ja ha decidit i serà així avui.

2. Us han demanat que feu un treball de grup. El grup és de 3 o 4 persones. Falta un dia per entregar el treball i encara falta molta feina a fer: cal de distribuir els continguts, revisar l'ortografia, revisar l'estructura del treball, fer la portada i l'índex, posar les cites... Us costa la comunicació entre vosaltres i heu d'arribar a acords.
 - Un personatge fa de molt preocupat, manaire. Treballa poc i es queixa molt.
 - Un personatge fa de "passota", li és igual aprovar o no
 - Un altre fa de mediador i intenta anar al gra.
 - A un se li dona molt bé el tema del treball, hi entén i treballa.

Finals improvisats:

1. Sou 5 vivint en una casa; la mare i la parella. Un fill és de tots dos i els altres dos són de la mare fruit d'una relació anterior. Hi ha conflictes de convivència i normes. Gairebé no us parreu. Un dels fills d'ella (d'uns 20 anys, considerat mal estudiant, aficionat a les motos) demana diners a l'home per sortir de festa. Ell li dona sense problemes després de fer-li un discurs moral. Això passa mentre esteu sopant, i tothom opina...
2. Us han demanat que feu un treball de grup. El grup és de 3 o 4 persones. Falta un dia per entregar el treball i encara falta molta feina a fer: cal de distribuir els continguts, revisar l'ortografia, revisar l'estructura del treball, fer la portada i l'índex, posar les cites... Us costa la comunicació entre vosaltres i heu d'arribar a acords.

Tancament: Podem acabar la sessió demanant als alumnes que diguin una o dues paraules en referència al què han viscut, a com s'han sentit. Estar bé d'agrair cada paraula, sense entrar en el judici.

Sessió 2: Autoestima i autoconeixement

Eix: Convivència.

Temps aproximat: 1 hora (5' dinàmica de presentació, 15' "què pensen de tu?"; 10' "descripció d'una persona que no ens agrada"; 20' "Finestra de Johari"; 5' tancament).

Habilitat que es treballa: Autoestima

Autoestima i autoconfiança; l'autoconsciència incloent el coneixement dels drets, les influències, valors, actituds, fortaleses i debilitats personals; capacitat per definir objectius, autoavaluar-se i monitorar les habilitats personals.

L'autoconeixement implica construir sentits sobre nosaltres mateix@s, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

Objectius:

- Conèixer-se millor un mateix/a
- Saber què pensen els altres de mi
- Reflexionar sobre com soc

Material:

- Papers
- Bolígrafs o Retoladors.
- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador

Desenvolupament:

Dinàmica de presentació: Es fa un petit recordatori de la sessió anterior i situem de nou el programa. A continuació els alumnes diran el nom i els demanarem que s'identifiquin amb un estri de cuina i expliquin perquè.

Dinàmica: Què pensen de tu?: Cada alumne/a portarà un paper enganxat a l'esquena. Durant 5-10 minuts hauran de passejar i anotar al full dels altres què en pensen d'ell o ella: com creuen que és com a persona, sempre des d'una vessant de RESPECTE. Cal intentar que posin alguna cosa nova que no hagi escrit ningú o bé que pensin una altra paraula sinònima. Aquesta dinàmica es pot acompanyar amb música per fer-ho més distès.

Per acabar es poden treure de l'esquena els papers i mirar-los, compartir què els ha sorprès, amb què no se senten identificats. Una altra forma d'acabar és penjant els papers a la paret i que hagin d'identificar quin és el seu. Després plantegem de compartir les reflexions anteriors.

Dinàmica: "Descripció d'una persona que no ens agrada": Cadascú elaborarà un relat o

una llista de característiques d'una persona que els inspirei malestar o rebuig. Es farà una petita descripció d'un o dos paràgrafs. Ha de ser un treball individual, privat, sense posar noms.

Quan acabin, entregarem els blocs del Som-hi! per tal que llegeixin la frase **“el que en Pere diu d'en Pau, diu més d'en Pere que d'en Pau”**. Sinó tenen els blocs escriurem la frase a la pissarra o la tindrem projectada.

A continuació hauran d'utilitzar els seus relats (la descripció de la persona que no els agrada) perquè es coneguin millor a ell/elles mateixos/es, perquè prenguin consciència de la seva manera de pensar i sentir. Què és allò que els molesta dels altres? Què diu d'un mateix? Com justifiquen el malestar o el rebuig que experimenten, respon potser a una característica pròpia?

Dinàmica Finestra de JOHARI: explicarem com s'omple la finestra i per a què ens pot servir. Sol ser una mica complicat per alguns alumnes, per tant necessita acompanyament. L'ompliran a nivell individual amb l'ajuda del docent i qui vulgui la podrà compartir. La podem simplificar si veiem que costa molt de realitzar.

FINESTRA DE JOHARI			
Matriu d'autoconeixement i comunicació			
		JO	
		CONEC	NO CONEC
ELS ALTRES	CONEIXEN DE MI	PÚBLIC Imatge pública que jo dono als altres	CEC Aspectes que no em veig, però que els altres noten. Pors i frustracions.
	NO CONEIXEN DE MI	PRIVAT El que amago als altres	INCONSCIENT Experiències reprimides

Tancament: Podem tancar igual que la sessió anterior, demanant una o dues paraules del que han viscut a la sessió, de com s'han sentit. Sense entrar en judici i agraint la participació.

Sessió 3: Empatia

Eix: Convivència.

Temps aproximat: 1 hora (5' presentació; 10' Què és l'empatia?; 20' diferències en l'empatia; 20' posicions presentació dels alumnes; 5' tancament).

Habilitat que es treballa: Empatia.

Posar-se a la pell, en el lloc, en la situació... de l'altra persona per poder entendre-la millor i donar-li una resposta d'una manera solidaria, d'acord amb les circumstàncies. Ens acostem als altres amb la predisposició de saber que senten, volen o necessiten... Sense jutjar, censurar o aconsellar.

Abaixem els murs dels prejudicis, de les etiquetes i els judicis. El principi de l'EMPATIA diu: "sense comparar, exigir ni jutjar".

Objectius:

- Reflexionar sobre el nivell d'empatia de cadascú.
- Conèixer per a què ens pot servir l'empatia.
- Veure i reforçar la idea que tots som diferents, i que això suma.

Material:

- Paper amb la paraula: escolto, enfado, comprenc
- Bolígrafs o Retoladors.
- Ordinador / Projector/Altaveus
- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador

Desenvolupament:

Presentació: Recordem al grup que seguim treballant el Sigues Tu. Sense mencionar l'habilitat que treballarem, els demanem si poden explicar breument la situació d'algú proper que els preocupi, que s'hagin hagut d'esforçar per entendre... (la nina de la meva filla és molt important per ella i no pot sortir de casa sense ella; el meu company és fumador; la meva mare demana moltes coses i que la visitem cada dia...).

Què és l'empatia? Demanem als alumnes què saben sobre l'empatia. Deixem que diguin i anem anotant les diferents idees a la pissarra. Si quan acaben no han sortit tots els conceptes els situem. **Posar-se a la pell**, en el lloc, en la situació... **de l'altra persona per poder-la entendre millor i donar-li una resposta** d'una manera solidaria, **d'acord amb les circumstàncies**. Ens acostem als altres amb la predisposició de saber que senten, volen o necessiten... **Sense jutjar** (podem jutjar a la situació, no a les persones), **censurar o**

aconsellar (els consells són més útils quan ens els demanen, no cal donar consells gratuïts perquè no sabem quan l'altre persona està disposada a escoltar-los i acollir-los).

Abaixem els murs dels prejudicis, de les etiquetes i els judicis. El principi de l'EMPATIA diu: "sense comparar, exigir ni jutjar".

Per parelles poden pensar: Que passa si en tenim molta? I gens?

Si tenim molta empatia podem oblidar-nos de nosaltres mateixos, farem molt pels altres i poc per nosaltres. Tindrem tendència en sentir culpa, ansietat, vergonya.

Si no tenim gens d'empatia ens podem trobar molt sols. Pot ser que les persones que ens envolten optin per no implicar-se amb nosaltres perquè no mostrem mai interès per ningú. Ens pot dificultar les relacions interpersonals, afectant als estudis i la feina.

Diferències en l'Empatia: Mirarem diferents vídeos. Segons el temps que tinguem podem posar 1, 2 o 3 vídeos. A nivell individual cada alumne puntuarà les diferents emocions que creuen que estan vivint els protagonistes dels vídeos (quadres de continuació). Si hi ha alguna emoció que no surt en el quadre la poden afegir. Quan tots ho tinguin ple, compartirem i farem un petit debat. Podrem veure que hi ha emocions que les puntuen semblants i com d'altres no. Està molt bé remarcar que no tothom capta el mateix dels altres, que ens afecta de diferent manera, tot i ser la mateixa situació. Que som diferents i que això és bo; per això quan ens passa alguna cosa, ens sentim més còmodes parlant amb algú en concret...

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1666-cal-tenir-valentia--empatia.html>

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1667-migropolis--diversitat.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fDeEVtJJCBI&feature=youtu.be>

	VÍDEO 1	VÍDEO 2	VÍDEO 3
SORPRESA			
ALEGRIA			
IRA			
NOSTÀLGIA			
TRISTESA			
TENDRESA			
AMOR			

Posicions: Farem moure una mica el grup. Situem a l'aula 3 papers, cada un tindrà una paraula: Escolto, Enfado, Comprenc.

Explicarem diferents situacions. Després de cada situació demanem als alumnes que vagin al lloc on creguin que seria la resposta que donarien. Després donem veu als alumnes i els preguntem si algú vol explicar perquè s'ha posicionat en un lloc o altre. Un cop posicionats i que s'hagin pogut explicar, els donem més informació i l'oportunitat de canviar de lloc, i de nou, han d'explicar el perquè. Les situacions que els plantejem poden anar encarades a treballar aquells temes que ens interessin, per exemple:

SITUACIÓ:

1. Arribes a casa i hi ha la pantalla del teu ordinador trencada. A casa hi viviu tu i els teus dos fills adolescents.
2. Estàs conduint el cotxe per anar a treballar. Vas just de temps. De cop un altre cotxe "se't tira" al damunt. El cop no ha estat molt fort, però et farà arribar tard a la feina.
3. Tens una fuga d'aigua a la pica de la cuina de casa. Vas a una botiga per comprar les peces i el dependent no t'està atenent. Portes una bona estona, li crides l'atenció però no et sent ni et veu. No saps quina peça necessites i tens poc temps.

MÉS INFORMACIÓ DE LA SITUACIÓ:

1. El teu fill petit havia d'acabar un treball i la seva pantalla no li funcionava. Ha volgut agafar la teva per acabar. En fer-ho, s'ha entrebancat amb el cable i ell i pantalla han caigut a terra.
2. En aquest altre cotxe hi va una mare amb els dos fills darrera. No t'ha vist perquè s'ha girat per donar-li aigua a un dels fills que s'estava ennuegant.
3. El que tu et penses que és el dependent, en realitat és el noi de magatzem, i està escoltant música amb els cascos. El dependent està atenent una trucada al despatx.

Un cop es fa la segona part de la situació i s'ha donat el temps per escoltar als alumnes, se'ls pot dir que quan ens enfadem qui ho pateix més és un mateix. Que de vegades podem esperar a entendre el què està passant, encara que no ens agradi, per donar una resposta adequada.

Tancament: Podem tancar com les sessions anteriors. Demanem els alumnes que vulguin compartir una o dues paraules de com estan, com s'han sentit, què han après.

Sessió 4: Maneig de les emocions

Eix: Convivència.

Temps aproximat: 1 hora (15'/20' presentació + dinàmica coneixent-nos; 10'/15' conversa, 10' dinàmica "contem", 15' el tren de les emocions; 5' tancament).

Habilitat que es treballa: MANEIG DE LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS

Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una "sintonia" més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals. Ajuda a conèixer les pròpies emocions i les dels altres, a ser conscients de la influència que tenen en el nostre comportament, i a respondre-hi de forma adequada.

Objectius:

- Conèixer diferents emocions i reconèixer la importància que tenen.
- Observar com reaccio, com expresso o no les emocions

Material:

- Papers
- Bolígrafs o Retoladors.
- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador

Desenvolupament:

Presentació i dinàmica coneixent-nos: Donarem un full a cada alumne amb unes afirmacions. S'han d'aixecar i anar a parlar amb els i les companyes a veure qui les compleix i anotar el seu nom.

Afirmació	Nom de la persona que la compleix
Li agrada cuinar	
Li agrada el bàsquet	
Té compte d'Instagram	
Ha estat refredat/da, l'últim mes	
Li agrada la música Reggaeton	
Sap italià	
Ha viatjat a Cantàbria alguna vegada	
Sap canviar la roda d'una bicicleta	
Té un o més gats a casa seva	

Farem les següents preguntes i anotarem les respostes a la pissarra:

Tenim totes les mateixes habilitats? Això ens fa menys interessants com a persones?

Per reforçar la idea de diversitat i la importància de conèixer una mica millor als altres per relacionar-nos millor, podem fer les següents preguntes: Com s'han sentit? Quina atmosfera s'ha creat? Volem això a la nostra vida? Estàvem així quan hem entrat? Què ha passat perquè estiguéssim així? Què hem fet per sentir-nos així? Quines accions hem fet? Les accions modifiquen les emocions? Això ho fem quotidianament a casa o el centre d'estudi/feina?

Conversa: Quantes emocions han tingut el dia d'avui? per a què ens pot ser útil identificar les nostres emocions? Què en fem de les emocions? Les expressem? Ens les guardem? ...

Dinàmica "Comptem?": Farem un joc per trencar una mica el ritme de la sessió. Es tracta de comptar fins a 10 amb tot el grup, de forma aleatòria (no seguint l'ordre de la rotllana). Si dues persones diuen el número a la vegada es torna a començar. No es poden organitzar prèviament. Podem acabar fent la pregunta de quines emocions els hi ha generat.

El tren: Passarem una diapositiva amb diferents emocions. Poden escollir-ne una. Després els demanarem que busquin una situació que els pogués fer sentir aquesta emoció.

Escriu en cartolines o a la pissarra cadascuna de les següents frases:



Demanem als alumnes si algú vol compartir la situació i fer l'exercici conjuntament de forma oral. La situació plantejada es correspon amb "que passa" i l'emoció escollida al "què sento". Es tracta de compartir "què penso", "que faig" i "quin va ser el resultat". Com si es tractés d'un tren que passa per diverses estacions... partim de la situació i arribem al resultat.

La idea a transmetre és la següent: **"el què sento és difícil de canviar al moment, però que el què penso és més fàcil. També el què faig"**

Tancament: Podem tancar com les sessions anteriors. Demanem els alumnes una o dues paraules de com estan, com s'han sentit, què han après.

Sessió 5: Col·laboració i treball en equip

Eix: Convivència.

Temps aproximat: 1 hora (20' Aspectes positius i negatius del treball en grup; 20' construcció; 20' tancament de la sessió i de les sessions).

Habilitat que es treballa: Col·laboració i treball en equip

Ser capaç de treballar i cooperar de forma respectuosa i, essent conscient de les capacitats d'un mateix, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit. Expressar respecte vers les contribucions dels altres i els estils diferents; avaluar les pròpies capacitats i contribuir en el treball en equip.

Objectius:

- Conèixer els punts forts i febles del treball en equip
- Veure com actuo quan estic en grup

Material:

- Pissarra, a ser possible portafolis, i retolador
- Material vari: tisores, plastilina, cartolines, papers, retoladors, clips, i diferent material fungible que tingueu als centres educatius.

Desenvolupament:

Aspectes positius i negatius del treball en grup: dividirem en grups de 3 o 4 persones la classe. Hauran d'escriure durant 5 minuts aspectes positius i d'altres de negatius en relació el treball en equip. Tot seguit ho posarem en comú a la pissarra, si hi ha algun grup que comparteix la mateixa idea, i afegirem un +1. Així serà més visual i no hi ha tanta lletra a la pissarra. Valorem conjuntament el perquè ens és més fàcil o més difícil treballar amb més gent... reforçarem la idea que no tothom ha de saber fer el mateix, que no tots tenim les mateixes capacitats...

Construcció d'alguna cosa en grup: Farem grups de 4 persones. En el grup hi haurà una persona "sense mà", una "cega", una "muda" i una altre amb totes les capacitats. Si el grup és més gran es poden repetir rols. Donarem el mateix material a cada grup. Inicialment no es pot tocar fins que hagin decidit què faran, podem donar dos minuts per prendre la decisió. Llavors podem començar a construir, durant aproximadament 8 minuts. Quan acaba el temps ja no poden tocar més la construcció, estigui o no acabada. Se'ls diu els temps que tenen abans de prendre la decisió de què fer. Llavors es comparteixen les construccions, es mira què han fet els altres grups. I després podem llençar preguntes com: què ens diu aquesta dinàmica? Què ens fa veure? Ho tenim en compte amb totes les capacitats dels nostres companys? Les

sabem reconèixer? I què fem davant de les dificultats dels nostres companys de feina? Amb el que és mut o cec segurament s'ha fet per acompanyar-lo, perquè poguessin fer segons les seves capacitats. Potser perquè hi havia un objectiu comú concret, potser perquè ha sigut poca estona...

Podem deixar que escullin ells la construcció o fer tots els grups igual, donant tu la idea, com per exemple: una barca feta d'escuradents.

Tancament de les sessions: Juntament amb els alumnes farem un repàs de les sessions anteriors, què hem treballat, què ha passat... Proposarem que a nivell individual escriguin una carta a un amic, recomanant o no de fer les sessions que han fet. Perquè els ha servit, els punts forts i els febles. Aquestes cartes es poden compartir a classe o/i recollir el tutor/a per tenir un feedback. Seria bo compartir-les amb el/la tècnica.