

1. Dinàmica L'estrella de l'equilibri

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, empatia, gestió de les tensions i l'estrès, gestió de les emocions, presa de decisions i resolució de problemes.

Temps aproximat: 10 minuts.

Desenvolupament:

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és treballar la cohesió grupal, el sentiment de pertinença i el concepte que la «unió fa la força», on cada persona del grup és igual d'important i valuosa per aconseguir un equilibri i un bon nivell de benestar grupal. Per fer-ho:

- En rotllana, s'aixecaran i s'agafaran de les mans.
- A continuació, la persona dinamitzadora de manera intercalada anirà identificant tothom amb el número 1 i 2, seguint aquesta seqüència: 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2.
- Un cop quedi clar qui és el número 1 i qui el 2, indicarem que els 1 es tirin enrere i simultàniament els 2 endavant.
 - Recomanem fer-ho a poc a poc, posant consciència, parant atenció i cuidant al grup...
 - Quan ho hagin aconseguit i estabilitzat, podem demanar que ara els 1 es tirin endavant i els 2 enrere, modificar la velocitat...
- Un cop donem per finalitzada la dinàmica reflexionarem sobre què els ha transmès.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Creieu que fomenta el sentiment de pertinença?
- Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?

2. Dinàmica Canviem el conte

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

- Triar un conte popular que tothom conegui: la Caputxeta vermella, la Blancaneu, els tres porquets, etc.
- Un cop triat el conte tradicional, explicarem la història en comú.
- Començarà algú explicant-ne el primer tros.
- La persona dinamitzadora dirà qui continua amb la història de manera aleatòria.
- Es tracta d'explicar el conte mantenint-ne l'essència, però de forma diferent.

- L'objectiu és explicar el conte i que passin coses diferents. Canviem el conte com a grup!

Preguntes postdinàmica:

- Com t'has sentit durant la dinàmica? Què et tensa?
- Què destacaries de com t'has sentit en relació amb el grup durant la dinàmica?
- Com t'has sentit més còmode: quan escoltaves o quan havies de participar? Què et diu això de tu?
- Quina emoció ha generat aquesta dinàmica al grup?
- El que passa amb aquest joc, pot passar en altres situacions?

3. Dinàmica El director d'orquestra

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

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

- 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 que han quedat dins 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 fora no endevini qui és.
- La funció de qui surt fora és endevinar qui dirigeix l'orquestra. Li explicarem aquest objectiu quan estigui fora. Un cop dins de l'aula, se situarà enmig del grup, dempeus.
 - Podrà intentar-ho 3-4 vegades.
 - Un cop encertat, o després dels 3-4 intents, qui dirigeix l'orquestra sortirà fora i repetirem la dinàmica.
 - Si és un grup gran podem fer que dues persones surtin fora i que entre totes dues busquin qui dirigeix l'orquestra.
 - També podem experimentar una roda amb una única persona i, si veiem que genera excessiva frustració, fer la següent roda amb dues per cura.
 - En definitiva, el recurs de dues persones al mig sempre hi és present i el podem utilitzar quan el considerem necessari.
- Un cop queda tot clar, la persona de fora entra a l'aula de nou i comença el joc.
- En funció del temps podem fer més rondes i allargar-ho més o menys.
- Si ho desitgem, també ho podem fer amb dues persones al mig (per treure-li càrrega a qui està al mig).

Preguntes postdinàmica:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció s'ha generat en el grup?
- Com penseu que aquest joc afecta la cohesió de grup?

- Com us imagineu aquesta dinàmica a l'aula? Què pot aportar al grup?

1. Dinàmica El nus

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

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

- 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 algú prefereix no participar-hi per cura personal.
- A continuació, demanem que s'emboliquin tant com puguin fent un nus, amb la consigna de no deixar-se anar les mans en cap moment i intentar no fer-se mal. És essencial 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 si veuen la possibilitat de complicar-ho un xic i els animem a fer-ho.
- Per acabar, els convidem a desfer el nus sense deixar-se anar les mans i intentant, com hem dit a l'inici, no fer-se mal i cuidar-se.

Observacions:

- La funció de la persona dinamitzadora és guiar i acompanyar el grup en l'objectiu, però realment ocupa un rol més secundari/observador.
- Donem autonomia al grup i que sigui el propi grup qui 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 empatia, escolta, confiança amb la resta del grup, implicació, compromís, humor, ajuda, coordinació, respecte, estratègies, gestió emocional i de l'estrès, cura d'un/a mateix/a i de les altres persones, lideratge, acceptació...
 - Quins elements penseu que han sortit de manera més genuïna? Quins han costat més i quins no han sortit?
- Veieu alguna relació amb les dinàmiques que teniu com a claustre?
- Com us imagineu aquesta dinàmica a l'aula? Creieu que pot ajudar a generar cohesió?

2. Dinàmica Passar l'energia

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

- Ens posarem en cercle, deixant una mica d'espai entre persones. L'objectiu és passar-nos l'energia.
- Consignes:
 - Zas: passes l'energia a la persona de la dreta, fent el gest amb la mà dreta de passar l'energia.
 - Zes: passes l'energia a la persona de l'esquerra, fent el gest amb la mà esquerra de passar l'energia.
 - Shiva: passes l'energia a la persona que tens davant (pots dir Shiva + nom perquè quedi més clar), fent el gest amb les dues mans de passar l'energia.
 - Boing: seguint la direcció que porta la roda, se salta una persona. Piquem amb les mans al cap.
 - Les paraules clau poden ser diferents.
- Si ens equivoquem, tornem a començar des del principi.
- Es tracta d'anar augmentant el ritme i la velocitat i observar què passa en l'àmbit individual i en el grupal.

Preguntes postdinàmica:

- Com t'has sentit durant la dinàmica, en general?
- Què has sentit quan l'energia s'apropava a tu? (comoditat, inseguretat, nervis, saturació...).
- Quina emoció ha generat aquesta dinàmica al grup?
- Quins rols de grup has pogut observar durant la dinàmica?
- Què ens podria dir del grup aquesta dinàmica?
- Per què penses que ens pot servir fer aquesta dinàmica?
- Creus que el joc és una bona manera de veure dinàmiques grupals? Per què?
- Quina o quines habilitats estem treballant amb aquesta dinàmica?

3. Dinàmica La ponència d'un expert

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, empatia, comunicació interpersonal, presa de decisions.

Temps aproximat: 15-20 minuts, en funció de les parelles.

Desenvolupament:

- En primer lloc, hauran de fer parelles; es poden posar per grups d'afinitat o es pot fer a l'atzar.

- Un cop fetes les parelles, proposarem que pensin en alguna situació divertida, vergonyosa, ridícula, on hagin passat por, on creguin que es van equivocar... podem triar un tipus o un altre en funció de l'objectiu de la dinàmica. Quan haguem exposat el tipus de situació sobre el que han de pensar, escriuran una situació o dues en dos petits fulls. La persona dinamitzadora anirà recollint els fulls, els barrejarà i els deixarà en un espai visible de l'aula.
- A continuació, explicarem que hauran de fer un *role playing* on estaran en una ponència d'un expert. Un membre de la parella parlarà com a expert i l'altre traduirà. Qui faci de ponent haurà d'agafar a l'atzar un dels fulls on hi ha una situació escrita. L'haurà de representar i explicar parlant en un altre idioma, suposant que ve d'un país llunyà i no parla cap llengua que puguem entendre. És important que no sigui la seva pròpia situació.
 - Opcional: podem fer-ho sense cap preparació prèvia, totalment improvisat. Si escollim aquesta metodologia no caldrà fer el pas previ d'escriure una situació que hagin viscut.
- La parella no pacta res. Només començar l'expert parlarà en una altra llengua, fent pauses perquè es vagi traduint el seu discurs. No es tracta de traduir el que l'altra fa, sinó de deixar-se endur i dir el que li vagi venint, encara que no tingui cap sentit ni cap similitud amb el que es fa.
 - Opcional: si decidim fer-ho improvisat, podem deixar 1 minut perquè qui faci de ponent pugui pensar alguna cosa per explicar. Pot ser relacionat amb la feina, alguna situació que hagi sigut positiva, alguna on s'adoni que pot millorar, alguna queixa que tingui, el que va fer durant l'estiu...
- La miniponència ha de tenir un inici i un final. Pot durar uns 5 minuts.
- Al final, podem llegir el que hi havia al full per veure si ho hem encertat o no.
- Després podem fer un intercanvi de rols o buscar una parella nova.
- Un cop feta la dinàmica podem reflexionar:
 - Quina emoció has tingut més present mentre feies el *role playing*?
 - Què creus que t'ha tensat més de la dinàmica? I què t'ha fet sentir millor?
 - Com t'has sentit en relació al grup mentre feies el *role playing*?
 - Què penseu que us uneix i us separa com a grup?

4. Dinàmica Aplaudim l'autoestima

Habilitats que s'entrenen: Autoestima, col·laboració i treball en equip, comunicació interpersonal, maneig de les emocions i els sentiments, maneig de la tensió i de l'estrès, empatia.

Temps aproximat: 15-20 minuts.

Desenvolupament:

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és generar cohesió de grup a través de l'autoestima i el riure. Per dur-la a terme cal que, perquè funcioni, s'ha de fer des d'un **lloc de cura, respecte i empatia**; han d'entendre que passi el que passi servirà per treballar diversos aspectes del grup. L'objectiu és divertir-se i desinhibir-se a través del joc i fomentar el sentiment de pertinença, la confiança i la cura. Desenvolupament de la dinàmica:

- Es posaran en rotllana dempeus.
- Per ordre, es posaran al centre del cercle i diran o faran qualsevol cosa que els vingui al cap, sempre dins del marc de respecte i cura.
 - Pot ser una cosa que els hagi passat, alguna anècdota, alguna cosa sobre si mateixos/es, alguna cosa que hagin fet recentment, el primer que han fet en aixecar-se, alguna cosa ridícula que els hagi passat, alguna cosa que els agradi, algun pensament que tinguin... Ex.: «Avui he posat una rentadora», «Quin joc més ridícul», «Tinc son», «M'agrada la pastanaga», «Soc sagitari», «Avui fa sol»...
 - Si fan un gest, qualsevol cosa: aixecar una mà, posar-se el dit al nas, treure la llengua, despentinar-se, etc.
- Un cop la persona hagi compartit el que consideri, la resta del grup aplaudirà amb eufòria, motivació i amb molta emoció, com si acabessin de veure una gran obra de teatre.
 - Alternativa: si ho desitgem podem asseure'ns i al moment d'aplaudir amb eufòria aixecar-nos de la cadira saltant o amb motivació.
 - En aquest cas, quan més fluida sigui la dinàmica millor. El ritme és ràpid.
 - Opcional: si el claustre és molt gran i pensem que acabarà sent repetitiva, podem exposar que farem un tast perquè observin la dinàmica, però que no ho farà tothom.
- Un cop finalitzada la dinàmica, farem la reflexió.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?

Cal tenir en compte: si mentre fem la dinàmica amb el claustre, o amb un grup d'infants o adolescents, algú quan surt al mig diu o fa alguna cosa que **passa una línia de respecte, podem aturar l'activitat** (o al final de l'activitat) i, des de la **reflexió i la curiositat**, esbrinar què ha passat. En aquest moment podem exposar que estem fent una dinàmica per treballar l'autoestima, la diversió amb grup, la confiança i la pertinença, i obrir la reflexió amb **preguntes** com: **Quin ús faig del meu lloc** al grup? Com **repercuteix i impacta** la meva acció o paraula al grup? **Tothom forma part del grup, i allò que fem o diem, com el que no fem i no diem, té un impacte i incideix en el grup. És important tenir cura i respecte;** aquí podríem fer la reflexió sobre que **NO tot és aplaudible** i sobre què pensen que passaria si haguéssim fet l'activitat i la frase o acció poc respectuosa hagués passat per alt; segurament estaríem permetent la violència, l'agressió, etc., la qual cosa va en contra de l'objectiu de la dinàmica.