

Nom de la dinàmica: TEMPS M'ESCOLTO

Temps aproximat: De 3 a 10 minuts per sessió. Us proposem començar amb poca estona i anar ampliant el temps.

Habilitats que es treballen: **Habilitats d'afrontament i autogestió.**

Autoestima i control intern: Desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir gustos i el que no ens agrada, talents, debilitats i oportunitats per autoconstruir-se. És, també, la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se; vol dir construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

Maneig dels sentiments i les emocions: 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. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia ... permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Maneig de la tensió i l'estrès: Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable. És aprendre a donar el millor d'un mateix en cada moment en comptes de mantenir-se en un auto-judici permanent. És saber aturar-se i relaxar-se a temps.

Participants: Alumnes d'ESO.

Material: Campaneta, triangle o platerets.

Desenvolupament:

Us proposem diversos recursos per promoure la relaxació, la curiositat i l'atenció plena. Tots els TEMPS M'ESCOLTO comencen amb la cerca d'una postura còmoda (els de relaxació els fem a terra, les visualitzacions les podem fer a terra o en una cadira...), amb l'esquena recta. Es poden fer amb els ulls oberts, tancats o mig tancats, tothom pot triar com se senti més còmode. El més important és deixar que tot sigui part d'un joc, que no hi hagi obligacions. Si algú no vol fer l'activitat, ho hem de respectar i demanar-li que es quedi quiet i en silenci per no molestar la resta del grup. Fem tres inspiracions profundes per començar l'activitat i tres més per acabar-la. Així mateix, el so d'una campaneta marca l'inici i el final del TEMPS M'ESCOLTO.

NOTES PRÈVIES:

La postura → No sempre és fàcil indicar com s'adopta una postura respectuosa amb el propi cos que permeti l'escolta i faciliti l'observació. La persona docent és qui ha de fer de model, posant paraules a allò que fa amb el cos. Si com a adults no esteu còmodes amb la proposta postural, adapteu-la a la que us funcioni millor. Podeu fer-ho de peu dret, estirats a terra o asseguts en una cadira. L'alumnat us imitarà o s'inspirarà en la vostra posició.

La respiració → Respirar forma part de la vida, però no sempre ho fem amb consciència. Els TEMPS M'ESCOLTO estan pensats per posar consciència a la respiració. Abans d'introduir el concepte de respiració profunda, cal explicar a l'alumnat la importància d'observar la respiració i d'experimentar diferents formes de respirar. Com en la postura, la persona docent serà el model de referència.

La campaneta → Escoltar atentament el so d'una campaneta és l'exercici previ a connectar amb la respiració. Es tracta de gaudir del so i d'observar que no tothom hi sent igual. La campaneta ens guia per començar i acabar. Si no teniu campaneta, podeu fer servir un triangle o uns platerets.

TEMPS M'ESCOLTO RELACIONATS AMB EL COS

Aquestes tres propostes comencen fent una rotllana i seient a terra amb les mans a la panxa.

Presentem la campaneta i la fem sonar suaument. Preguntem si l'han sentit i esperem les seves respostes. Ens preparem fent una, dues o tres respiracions profundes. Proposem que escoltin un altre cop el so de la campaneta i que alcin el braç quan deixin de sentir-la. A continuació...

a - Si tothom està còmode, repassem les diferents parts del cos, tensant cadascun dels músculs durant tres segons i destensant-los, començant pels peus i acabant pel cap. Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.

b - Ara observem com, al respirar, l'aire omple els pulmons i se'ns eixampla el pit. També com arriba a la panxa, que s'infla com un globus, i com es desinflen la panxa i els pulmons en treure l'aire (també es pot fer estirats a terra amb les mans sobre la panxa). Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.

TEMPS M'ESCOLTO RELACIONAT AMB ELS SENTITS

c - Busquem una postura còmoda. Fem tres respiracions profundes per començar l'activitat i fem sonar la campaneta. Tanquem els ulls o els deixem mig tancats i obrim bé les orelles. Quins sorolls sentim? Són forts o fluixos? Són propers o llunyans? Venen de dins o de fora nostre? Observem tranquil·lament. Potser no identifiquem cap soroll, potser sentim el silenci. Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.

TEMPS M'ESCOLTO RELACIONAT AMB LES EMOCIONS

d - Busquem una postura còmoda, amb l'esquena recta. Fem tres respiracions profundes per començar l'activitat i fem sonar la campaneta. Ens mirem per dins: quin temps fa al nostre interior?, plou, hi ha tempesta, hi fa sol?, hi ha soroll o silenci?, com ens sentim, ara?, sentim enuig, alegria, tristesa, preocupació o neguit? Observem amb tranquil·litat, no cal canviar res! Fem tres respiracions profundes per acabar l'activitat i fem sonar la campaneta.

FONT: Equip del "Sigues Tu"