

1. Dinàmica El tòtem

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, maneig emocions, autoconeixement i autoestima, comunicació interpersonal, empatia.

Temps aproximat: 20 minuts.

Objectiu: L'objectiu d'aquesta dinàmica és establir un espai ritualitzat i de confiança per compartir amb tot el grup.

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 un objecte que decideixi el grup en aquell moment. També ens caldrà **música** relaxant de fons.

- El tòtem ens servirà per establir el torn de paraula: només pot parlar qui el tingui agafat. La resta de persones escolten d'una manera activa, però no comenten res.

Desenvolupament:

- El grup s'asseu en rotllana, a terra o en una cadira, o bé es col·loca dempeus.
- Al mig de la rotllana hi col·loquem el tòtem.
 - Si us ve de gust ritualitzar més aquest espai central ho podeu fer amb: una tela, espelmes, encens, flors... i posant música inspiradora.
- A continuació els demanem que tanquin els ulls, facin tres respiracions profundes i es connectin amb com se senten avui, aquí i ara, per facilitar la connexió posterior amb algun tema que afecti cadascú en relació amb la convivència del grup o fer-ho de manera més general. Alguns exemples de preguntes: què t'aporta calma? Què t'aporta de positiu el grup? Què necessaries per estar el millor possible al grup? Què et connecta amb l'alegria? ¿Què agrairies al grup? ¿Et vols disculpar per alguna cosa?...
- Obrim els ulls i a partir d'aquí convidem qui vulgui a compartir la seva resposta. Ho podem fer de diverses maneres:
 - Qui vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i parla des d'allà. Un cop acaba, li passa el tòtem a la persona de la seva esquerra seguint la direcció de les agulles del rellotge. Si aquesta no vol compartir, passa el tòtem a la següent.
 - Qui vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, torna al seu lloc i parla des d'allà. Un cop acaba, deixa el tòtem al centre de la rotllana i torna al seu lloc. Continua qui vulgui.
 - Qui vol compartir s'acosta al tòtem, l'agafa, comparteix des del centre de la rotllana i espera la següent persona que vol compartir per passar-li el tòtem.
- I així fins que acabi tothom que desitgi compartir. Recomanem que participi tot el grup per poder obrir-se a l'espai, però entenem que no sempre tothom voldrà fer-ho.

- Acabem agraïnt tot el que s'ha compartit en aquest espai. Si algú necessita dir alguna cosa més, obrim de nou l'espai. Si no, tanquem la dinàmica aquí.

2. Dinàmica El pou del desig

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

Temps: 15-20 minuts.

Desenvolupament:

L'objectiu d'aquesta dinàmica és fer un tancament emocional que generi cohesió grupal. Per fer-ho:

- El grup es posarà en cercle i farem una breu meditació on el professorat tancarà els ulls, farà un parell o tres de respiracions profundes i connectarà amb com els agradaria sentir-se aquest curs, com els agradaria sentir-se dins del claustre, com els agradaria sentir-se a les aules amb l'alumnat...
 - Posarem música per acompanyar.
- Un cop la persona dinamitzadora doni per acabada la meditació, convidarà el professorat a obrir els ulls a poc a poc. Haurà d'annotar una paraula o frase que resumeixi el desig amb el qual han connectat més durant la meditació.
 - És important no trencar el moment i fer-ho en silenci. És un moment personal.
- Un cop estigui anotat, per acompanyar-ho i donar major significació a l'activitat, posarem al centre del cercle una capsa, recipient o bol. Per ordre, hauran de compartir el desig escrit al seu paper i, a continuació, aixecar-se i deixar-ho dins del recipient.
 - Si el recipient és del centre educatiu, se'l poden quedar com a racó dels desitjos. Si el recipient el porta la persona dinamitzadora, servirà d'exemple.
- Mentrestant, la persona dinamitzadora va anotant tot el que surt per fer una devolució en forma de poema emocional al grup dels desitjos que tenen per començar aquest nou curs. Un cop tothom hagi compartit, llegirem la devolució.
 - La devolució, com que està escrita, es pot deixar al centre de record o enviar-la per correu.
- Un cop acabi la dinàmica, la persona dinamitzadora farà una breu reflexió i s'acomiarà del grup.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Quina emoció ha generat al grup fer aquesta 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?

3. Dinàmica Gràcies i perdó

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

Temps aproximat: 30 minuts.

Desenvolupament:

- Cadascú haurà de buscar un espai a l'aula (amb la cadira) que serà seu, la seva «caseta».
- Un cop a l'espai, hauran de tancar els ulls durant aproximadament 1-2 minuts per connectar amb com estan.
- Un cop fet aquest petit centrament, hauran de mirar els/les col·legues i buscar algú a qui anar a donar-li les **gràcies** per una cosa i demanar-li **perdó** per una altra.
 - No cal buscar grans coses per donar les gràcies o demanar perdó; sovint les petites coses també ens mouen molt. Ex.: Gràcies perquè cada dia em saludes quan em veus, gràcies perquè ets una persona generosa... / Perdó perquè a vegades soc molt sec amb tu...
 - Si hi ha gent nova, sense gaire històric amb el grup i li costa molt fer l'activitat, en comptes de donar les gràcies i demanar perdó pot compartir un aspecte positiu que li desperti l'altra persona, algun desig... Ex.: M'agradaria que fóssim amics perquè em transmetes molta simpatia i confiança.
 - La persona que rep tant el gràcies com el perdó no pot parlar, com a molt podrà donar les gràcies pel que li estan dient. És important NO entrar en conversa; l'objectiu és clar: donar les gràcies i demanar perdó a una persona i prou.
- Un cop decidida la persona, s'haurà d'aixecar a «visitar-la» per comunicar-li el que consideri. Qui rep tant el gràcies com el perdó NO pot parlar, tan sols ESCOLTA i rep el que li diuen. És important NO entrar en conversa per no desconnectar-nos del moment; el fet d'entrar en conversa és un mecanisme d'evitació. L'objectiu és clar: donar les gràcies i demanar perdó i prou / rebre el gràcies i el perdó de l'altra persona i prou.
- Si l'altra persona també vol donar les gràcies i demanar perdó a la visita, haurà d'esperar i anar a visitar-la després, NO pot aprofitar aquest moment per fer-ho. Cal vigilar amb la compensació; visita algú si realment tens alguna cosa per dir-li, no per compensació.
- En aquesta dinàmica es permet el contacte; et pots agafar de les mans, fer-te una abraçada...
- Quan la persona que dona les gràcies i demana perdó acaba, ha de tornar al seu lloc i deixar-se temps per sentir, respirar i buscar una altra persona a qui donar les gràcies i demanar perdó. D'aquesta manera, també permet que altres la puguin visitar.
 - És important fer-ho de manera individual, no fer petits grupets.
 - Cal ser breu i concret, i no entrar en justificacions. En aquesta dinàmica «menys és més».
 - Per deixar-se sentir i no entrar en intensitat, és important tornar al teu lloc un cop has acabat amb una persona; no aprofitar per visitar les «casetes» del cantó de manera ràpida. Parar atenció a la intensitat com a mecanisme de d'evitació.
 - Tot i que resulta més complicat, cal visitar persones amb qui tinguis poca relació o, fins i tot, amb les quals no et portis bé. Segur que també hi ha coses que podeu compartir. És crucial no visitar només el teu grupet d'afinitat. Tothom és important.

- La senyal per indicar que no estàs disponible per rebre visites és estar amb els ulls tancats. Està bé poder donar-te l'espai de cura per tancar els ulls si ho necessites.
- Si voleu es pot posar música d'acompanyament per ajudar a connectar amb l'emoció.
- Un cop acabada la dinàmica; si ho considereu oportú, podeu **reflexionar**:
 - Quina emoció has tingut més present durant la dinàmica?
 - Quina emoció hi ha ara en el grup un cop finalitzada la dinàmica?
 - Què t'ha resultat més fàcil: anar a dir gràcies i demanar perdó o permetre t'ho diguin? Consideres que t'has exposat tot el que podries? Què fa que t'exosis tant com vols o què fa que no t'exosis del tot?
 - Has permès que els altres et diguessin gràcies i et demanessin perdó? Com et senties quan ho rebies? Hi ha alguna cosa que t'ha sorprès del que has dit o rebut?
 - Has pogut visitar tothom que volies? T'esperaves que més gent vingués a visitar-te? Com t'ha fet sentir? Algú que t'hagués agradat que vingués a visitar-te no ho ha fet? Com t'ha fet sentir?
 - I a tu, et donaries gràcies per alguna cosa? I et demanaries perdó?
 - Com diries que incideixen les «petites coses» en com ens relacionem?
 - Penses que és important tenir espais com aquest? Per què?
 - Què penses que pot aportar aquesta dinàmica al grup?
 - Faries aquesta dinàmica amb algú que no és aquí? Amb qui? Què l'hi diries? Es pot fer per escrit.
 - Sabries dir quines habilitats per a la vida hem posat en joc?

Apunts que poden ajudar a reflexionar:

1. Donar les gràcies i demanar perdó és un acte de **valentia, humilitat i generositat**.
 - a. No és fàcil veure i acceptar les virtuts de les altres persones, tampoc les de nosaltres mateixos/es. No és fàcil acceptar ni veure que has pogut cometre un error o que has pogut fer sentir malament algú. Tampoc no és fàcil, un cop vist, posar-t'hi davant i expressar-ho. «No és més valent el més fort, sinó el que més estima».
2. **L'acceptació** d'un/a mateix/a permet crear relacions i vincles més sans.
 - a. Quant més m'accepti, més capacitat d'acceptació tindrà de les altres persones. Quan més em conegui, més sabré veure les altres persones.
3. Sovint les **«petites coses»** són les que ens mouen més emocionalment.
 - a. Erròniament pensem que només ens mouen els «grans actes», però si parem atenció, les petites coses, aquells petits gestos, paraules, actes quotidians... ens mouen molt més del que creiem i actuem en conseqüència sense adonar-nos-en, acumulant malestars. És un bon moment per fixar-nos en COM aquestes «petites coses» ens afecten i no són tan petites com suposem. És molt important **parar atenció al present** per saber com estem i com rebem el que ens passa. Donar valor a les petites coses és una manera de cura.
4. És molt important parar atenció a com dic les coses.
 - a. És molt important fixar-me en COM em comunico amb algú, quina emoció està dirigint el meu discurs, des de quin lloc emocional m'hi relaciono. També és rellevant el que diem, la selecció de les paraules a l'hora de comunicar-me és clau. Trencar el silenci només si el que diràs aportarà més que el propi silenci.

5. Per facilitar una comunicació fluïda és crucial tenir present **què sento** i ser conscient que **l'altra persona viu una realitat personal diferent de la meva**, fins i tot davant del mateix esdeveniment.
 - a. És important **parar atenció a què sento** i a com visc les coses del dia a dia. També cal saber que jo tinc els meus esquemes i visc les coses de manera única, i l'altra persona fa el mateix. No és tant el que succeeix, sinó el que jo faig amb el que em passa. Tanmateix, és important **expressar** el que sentim.

4. Dinàmica Donar i prendre

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, maneig d'emocions i sentiments, comunicació interpersonal, empatia, autoestima i control intern, maneig de la tensió i l'estrès.

Temps aproximat: 15 minuts.

Desenvolupament:

Aquesta dinàmica es diu **donar i prendre** i l'oferim des d'una mirada sistèmica. A l'inici, Bert Hellinger li va posar el nom de «donar i rebre», però amb el temps va veure que rebre no vol dir prendre i va notar que, perquè hi hagi equilibri, **és important «prendre» el que et diuen**. Exemple: Si se li diu a algú «Que bonic@ que estàs avui!», i l'altra persona diu «Ai no, jo no m'hi veig...» o «Què dius!», ha rebut el que se li ha donat, però no ho ha pres. Si, en canvi, respon «Gràcies!» o «Què bé que em vegis bonic@!», ho rep i ho pren. **Prendre implica agafar el que et donen**. És un exemple molt senzill, però pot passar amb moltes altres coses.

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és treballar la cohesió de grup i fomentar el sentiment de pertinença generant relacions basades en l'**equilibri en el donar i el prendre**. Per fer-ho:

- Podem convidar el grup a moure's per l'espai per deixar anar el cos o bé a mirar-se en silenci i formar parelles.
- Un cop estiguin fetes les parelles, una persona serà la número 1 i l'altra la número 2.
- A continuació, la número 1 obrirà les mans i només escoltarà el que li diu la número 2. No hi ha cap retorn, és a dir, no pot fer cares, sons, paraules.. només escoltar i prendre. És important complir aquestes consignes.
- La número 2 haurà de compartir amb la número 1 deu coses que li agraden d'ella, seguides, sense pensar gaire, deixant-se fluir per les sensacions confiant que tot el que vingui estarà bé. Seguirà la següent estructura: «Una cosa que m'agrada de tu és...» fins al 10. Per exemple: «1. Una cosa que m'agrada de tu és com vesteixes. 2 Una cosa que m'agrada de tu és com m'escoltes...». El què vingui.
 - Es fa a poc a poc, posant consciència a com em sento, a què em passa quan dono o quan rebo, etc.
- Un cop hagi acabat, esperarem que tothom finalitzi i canviarem de rols.
 - Alternativa: abans de canviar de rols, farem una pausa i durem a terme un recull de l'activitat preguntant breument com s'han sentit durant l'experiència, com s'han sentit en cada rol (donar i prendre), si algú se sent en desequilibri aquí i ara...

- Si s'escull aquesta opció, un cop canviats els rols tornarem a repetir aquest breu compartint i miraran com s'acomiaden.
- Quan tothom hagi dit 10 coses de la parella, la persona dinamitzadora demanarà que s'acomiadin posant consciència en com ho fan.
 - Poden pactar una manera d'acomiadar-se, fer-ho a poc a poc... i quan tothom estigui al seu lloc podem preguntar si a tothom li ha agradat el comiat o si algú hagués necessitat fer-ho diferent.
- I, a continuació, farem una reflexió grupal sobre la importància de donar i prendre de manera equilibrada.

Breu reflexió (amb mirada sistèmica):

Les persones facilitadores han de tenir en compte:

- Pot ser que a algú li costi trobar i dir coses. L'important és que té el temps per donar a l'altra persona. **És essencial** que després de la posada en comú **es canviïn els rols i s'equilibri**. **ATENCIÓ:** treballant amb una mirada sistèmica cal tenir en compte la **jerarquia** que s'ocupa dins del sistema, ja que, entre mares/pares i fills/es o mestres i alumnat, la mare/pare i mestre sempre **donen** i el fill/a o l'alumne/a **pren**. Els fills/es i l'alumnat **no han de tornar res**.

- **És important donar i prendre de manera equilibrada**. La relació evoluciona quan és ara tu, ara jo... i s'equilibra. Potser no ho tornem amb la mateixa cosa, però d'una manera o altra cal que trobem l'equilibri. I, quan no prenem, no hi ha equilibri. On queda la persona que dona quan l'altra no rep?

- Si una part de la relació ho dona tot i l'altra no, hi ha desequilibri (entre parelles, amitats, col·legues de feina, mestres, etc.) i genera conflicte. Amb aquesta dinàmica fomentem, a més, el **sentiment de pertinença i l'autoestima grupal**.

Breu reflexió (amb mirada d'habilitats per a la vida):

- Com us heu sentit durant la dinàmica? Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència? Quines HpV creieu que estem treballant?
- Quin creieu que és el rol que us resulta més còmode en el vostre dia a dia, el de donar o el de rebre/prendre? Sentiu equilibri entre donar i rebre/prendre en les vostres vides o a l'aula? Hi ha en alguna àrea de la vostra vida on percebeu desequilibri? Què podríeu fer per recuperar l'equilibri?