

- **Temps aproximat:** 90 minuts
- **Habilitats que es treballen:**
 - Comunicació interpersonal
 - Pensament crític
 - Empatia
- **Participants:** Alumnat de cicle superior de primària
- **Objectius:** Posar de manifest els diferents gustos que hi ha entre les persones del grup en la convivència a l'aula i fomentar la comunicació i l'expressió.
- **Material:**
 - Paper d'embalar o post-its/etiquetes
 - Fulls en blanc
 - Cinta adhesiva
- **Recursos:**
 - [Què passa si li fas *bullying* a una planta?](#)

Desenvolupament:

1. Presentació (15 min)

Farem una dinàmica per trencar el gel i anar agafant confiança amb el grup. Anirem passejant per l'aula donant diferents consignes (caminar ràpid, a peu coix, de quatre potes...). Quan diem STOP, s'han d'aparellar amb la persona que tinguin més a prop. Donarem un número a cada membre de la parella. El número 1 dirigirà i el 2 farà d'orquestra. L'orquestra ha de repetir tots els moviments de qui dirigeix. Els advertim que no es poden tocar mentre es mouen. Podem repetir aquest joc dues o tres vegades més amb altres parelles.

Un cop hem acabat la dinàmica, podem fer les següents preguntes per crear debat:

- Com ha anat? Era més fàcil dirigir o fer d'orquestra?
- Quan heu dirigit, com us heu sentit? Com estava el cos, tens o relaxat?
- I com a orquestra?
- Quines emocions heu tingut?

- Hagués estat més fàcil si ens haguéssim pogut moure lliurement? Les coses funcionen millor quan cadascú fa el que li agrada?
- Sabeu què els agrada i què no a la resta del grup? A tothom li agrada el mateix?

2. Veurem el vídeo [Què passa si li fas bullying a una planta?](#) (20 min)

Proposem diferents preguntes que ens podem ajudar a engegar un petit debat:

- Per què una planta està millor que l'altra? Què passa al vídeo? (que ens ajudi a treure idees claus de l'empatia).
 - Creieu que el que passa amb les plantes també pot passar amb les persones? Com?
 - Quines conseqüències pot tenir per a una persona rebre més paraules amables que no amables?
 - Com penseu que es viu a la classe?
 - Considereu que a la classe ha passat alguna cosa similar?
- Els preguntarem quines emocions sentim quan rebem paraules amables i quines quan rebem paraules desagradables.
 - Farem una llista a la pissarra de paraules o actituds amables, així com amb les paraules o actituds/comportaments no amables, per ajudar-los a fer la següent dinàmica.
 - Simbolitzarem el pes que poden tenir les paraules amables i les no amables.
 - Agafarem una carpeta/llibre que pesi amb una mà. Representarà totes les paraules o actituds no amables que hem rebut.
 - Amb l'altra mà agafarem l'estoig, que representarà totes les paraules i comportaments amables que hi ha a l'aula i que rebem de la resta d'alumnes.
 - Amb la carpeta/llibre a una mà i l'estoig a l'altre, aguantarem uns minuts. Mentrestant, anirem llançant preguntes com:
 - Com esteu amb la carpeta i l'estoig a la mà?
 - A algú li comença a fer mal més una mà que l'altra? Quina?
 - Algú ja té ganes de deixar alguna de les dues coses? Quina?

Podem proposar que escenifiquin el pes, que vagin baixant la mà on més pes sentin.

Un cop acabada la dinàmica, tornarem al cercle i obrirem un petit espai per crear debat.

- Quina mà us molestava més?
- Què sentíeu?
- Quins mals físics percebiu? Què passava amb el cos?
- Les paraules no amables ens poden fer més mal?
- Què fem quan alguna persona ens diu una paraula que no ens agrada? I què podríem fer?

La finalitat d'aquesta activitat és deixar clar que les coses negatives pesen més que el que ens diuen de manera positiva i escenificar el mal que podem fer a altres alumnes quan fem o diem coses que no agraden i les emocions que produeixen.

3. M'agrada, no m'agrada (30 min)

Proposarem al grup que se situï en rotllana a peu dret, i els explicarem com funciona l'activitat:

- Anirem dient què no ens agrada que ens diguin i ens facin la resta de la classe, coses que no ens agraden que passin. Hauran de construir la frase d'allò que desitgin expressar de la següent manera:
 - Quan... (què passa?)
 - Sento... (emoció)
 - I m'agradaria... (desig)
- Cada vegada que algú vulgui parlar, haurà de fer un pas endavant.
- Si quan algú fa un pas endavant hi ha una altra persona que sent o pensa el mateix, també el farà.
- Ho repetirem explicant el que sí ens agrada que ens facin o diguin.

El/la tutor/a anirà recollint tot el que surti a la dinàmica per donar-hi continuïtat a l'última sessió.

4. Responsabilitzar-se (15 min)

Aprofitarem l'activitat anterior perquè l'alumnat es responsabilitzi de les seves accions davant d'altres membres de la classe.

Direm al grup que tanqui els ulls i que pensin en alguna persona de l'aula que creguin que han pogut fer entristir en algun moment, per paraules o accions que li hagin dirigit.

A partir d'aquí, els donarem l'oportunitat d'expressar-ho i demanar disculpes, de manera voluntària.

5. Tancament: Practiquem la comunicació amable (10 min)

Aprofitant la llista que hem fet a l'activitat anterior a la pissarra de paraules i actituds amables i no amables, posarem en pràctica dir-nos paraules amables.

Han de mirar la persona que tenen a la dreta i dir-li una paraula amable, i després fer el mateix amb qui tenen a l'esquerra.

Els donarem una etiqueta perquè ho apuntin i li puguin enganxar a aquella persona.