

**Títol de la proposta:** Vivenciem el *Som-hi* – Addiccions.

**Habilitats que es treballen:** Les 10 habilitats per a la vida (OMS, 2003).

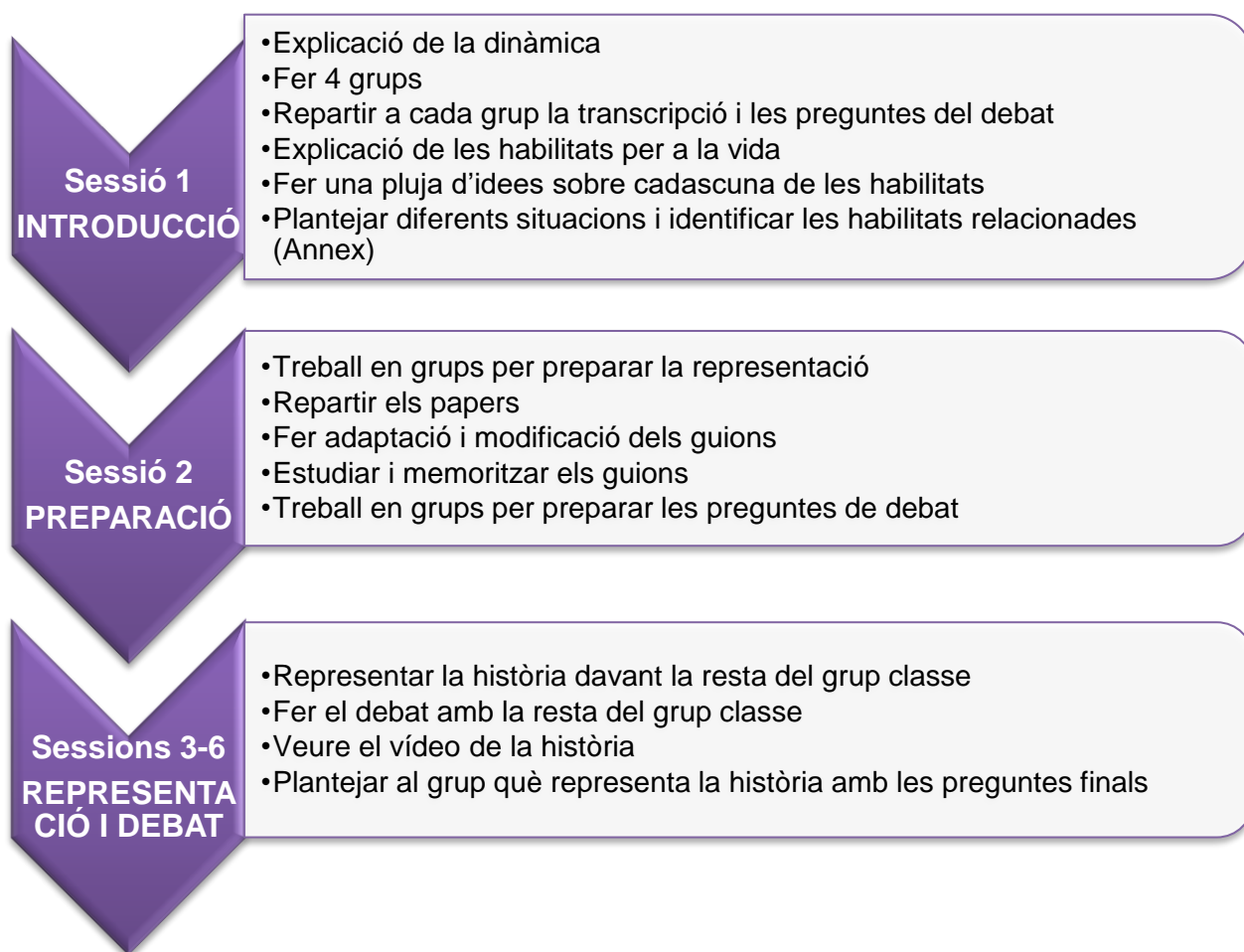
**Eix:** Addiccions.

**Temps aproximat:** 6 tutories de 55 minuts.

**Participants:** Alumnat de Secundària.

### Desenvolupament

Aquesta dinàmica ens dona l'oportunitat de vivenciar les habilitats per a la vida de manera teatralitzada mitjançant les històries del *Som-hi*. Està preparada per dur a terme en 6 tutories, però en funció del nombre d'alumnes podran ser més o menys sessions.



## SESSIÓ 1 – INTRODUCCIÓ

---

En la primera sessió explicarem el funcionament de la dinàmica i donarem a conèixer les habilitats per a la vida.

### 1. Explicació de la dinàmica:

- Farem 4 grups de treball d'entre 3 i 7 membres en funció del nombre d'alumnes. Els pot fer el grup classe o el/la tutor/a. A cada grup li entregarem una de les històries:
  - [Amor ebris](#) (6 personatges: 4 principals i 2 extres)
  - [Com si res](#) (7 personatges: 3 principals i 4 extres)
  - [La prova](#) (6 personatges: 4 principals i 2 extres)
  - [Sense embuts](#) (5 personatges: 4 principals i 1 extra)
- Els grups s'han de crear en funció del nombre de personatges principals que hi ha a cada història (pels extres poden canviar-se el vestuari o demanar ajuda a la resta d'alumnat). Si el grup classe és molt gran i no hi ha un personatge per cadascú, algunes persones poden fer el paper de moderadores del debat posterior.
- Clicant a cada història trobareu el **vídeo** i un enllaç amb la **transcripció i les preguntes de debat**. Imprimiu aquest document (que trobareu en un enllaç de color rosa a la descripció de cada vídeo) i doneu algunes còpies de la seva història a cada grup. Recordeu que per accedir a les històries us heu de registrar al web i entrar-hi amb el nom d'usuari i contrasenya.

### 2. Explicació de les habilitats per a la vida:

Un cop finalitzada l'explicació de la dinàmica, us proposem una activitat per donar a conèixer les habilitats per a la vida, a través d'unes situacions relacionades amb l'eix d'addiccions.

Començarem explicant què són [les habilitats per a la vida](#). Podem fer-ho de diverses maneres, com per exemple dient una habilitat en veu alta i fent una pluja d'idees sobre la definició, que cadascú n'esculli una i en llegeixi la definició...

A continuació situarem el grup classe en cercle, però alhora s'hauran d'agrupar per grups d'unes 3-7 persones, en funció del nombre de participants. Al mig del cercle posarem una caixa amb un total de 10 situacions (**Veure Annex**).

Un membre del grup haurà d'aixecar-se, agafar una situació i llegir-la en veu alta. Cada grup haurà d'identificar les habilitats que haurien de treballar els protagonistes de les situacions o les que ja tenen adquirides. Cal que diguin per què escullen aquella habilitat i no una altra. Per cada habilitat que vagi sortint, podem anar-ne recordant la definició i que la diguin amb les pròpies

paraules. També podem preguntar-los si alguna vegada els ha succeït quelcom semblant i com han actuat.

## SESSIÓ 2 – PREPARACIÓ

---

En la segona sessió donarem temps a l'alumnat per llegir, memoritzar i practicar les transcripcions. Si ho creuen necessari, també podran modificar el contingut de la transcripció, mantenint la mateixa estructura, per adaptar-lo més a la seva manera d'interactuar. Per exemple, si volen, poden canviar algun escenari, l'expressió dels personatges, situacions personals...

També hauran de repartir els papers i preparar les preguntes de debat que hauran de fer a la resta del grup un cop finalitzada la representació.

## SESSIONS 3-6 – REPRESENTACIÓ I DEBAT

---

En aquestes sessions cada grup farà la representació de la seva història.

Un cop acabada, el grup que l'ha fet debatrà amb la resta de la classe. Es poden ajudar amb les preguntes que trobaran sota la **transcripció**, a l'apartat **Preguntes de debat**.

Per moderar el debat, tingueu en compte les següents indicacions:

- A més de les proposades, es poden fer altres preguntes, han de ser obertes (que no siguin de sí o no), que facin referència al «per què, per a qui, com...». Es poden fer preguntes que provoquin contradiccions, per generar més debat.
- Es pot donar resposta a les preguntes en petits grups.
- És important que les preguntes no es desviïn cap a altres temes. Es tracta de treballar l'habilitat que estan descobrint i de veure quines repercussions, conseqüències o avantatges té el fet de tenir-la treballada. Si es descarrila molt la conversa, retornem a la següent pregunta.
- Sempre que sigui possible, deixarem que el grup que ha representat la història guiï el debat i marqui els tempos.
- En finalitzar, el grup haurà de ressaltar les idees principals que s'han exposat durant el debat.

Posteriorment veurem el **vídeo de la història**. Un cop acabat el vídeo, la persona docent formularà algunes preguntes al grup corresponent. Els deixarem uns minuts perquè puguin consensuar les respostes en grup:

- *Quina habilitat heu treballat? Ho podeu explicar?*
- *El to que heu usat per comunicar-vos en la representació és el mateix que en el vídeo?*
- *Com hagués acabat la història si us hagués passat a vosaltres, en la vida real?*
- *Penseu que hi ha altres alternatives per acabar la història? Quines?*
- *Creieu que heu treballat altres habilitats, a més a més de la principal? Expliqueu en quins moments es veuen les altres habilitats.*
- *Com a grup, en una frase, definiu quin aprenentatge teniu sobre aquesta habilitat.*

**Font: Equip del «Sigues tu» de Dipsalut.**

## ANNEX SITUACIONS EIX ADDICCIONS



1. L'Alma està molt estressada, no sap com gestionar la tensió que li provoquen els exàmens finals. Li fa por suspendre i decebre els seus pares, i això fa que mengi molt. És una manera de superar l'ansietat. Ara, sempre que se sent estressada, sigui pel motiu que sigui, menja sense control.

---

2. En Xavier està amb els seus col·legues. Un d'ells porta un porro i li ofereix a tothom. Quan arriba el torn d'en Xavier, s'hi nega, i els col·legues comencen a riure-se'n fins que en Xavier diu «Prou!» de manera contundent i argumenta per què no vol fumar. Des d'aquell moment, no hi han tornat a insistir.

---

3. En una discoteca, la Maria està bevent una copa amb algunes amistats. En acabar-la, la resta continuen bevent, però la Maria creu que per ella ja n'hi ha prou. Tot i la insistència del grup, ella decideix que no, que ja no vol beure més.

---

4. Enzo: «No vull sentir més el mal que em fa que els pares estiguin separats i que em facin servir per comunicar-se entre ells». Aquest és l'argument que utilitza quan li pregunten per què consumeix substàncies tòxiques.

---

5. Lucas: «Tinc clar que no vull incentivar el ciberassetjament. He vist les conseqüències que comporta i em nego a ferir els altres amb el rebuig social».

---

6. No tinc res més per fer, prefereixo fer les feines de casa amb els pares que estar jugant 5 hores a la Play. M'ajuda a tenir un vincle amb ells i passar una estona junts. Les feines, compartides, són molt millor!

---

7. La Mireia s'ha enamorat de l'Oriol i no sap com dir-li que li agrada. Un dia se'l troba de festa, però no s'hi atreveix. Ha sentit dir que si beus tens menys vergonya i agafes confiança per dir les coses, per tant, es posa a beure, però beu tant que el dia següent no recorda què va fer.

---

8. En Marc està molt estressat i es passa el dia menjant dolços. Tot i que jo penso que no és bo per a la seva salut, puc entendre'l i respectar-lo. Quan se n'adoni, jo estaré aquí per ajudar-lo, si vol.

---

9. Jo sé que puc gestionar-me l'ús de les tecnologies, però veig que als pares els fa molta por que em passi com a alguns amics meus, que s'han endarrerit en els estudis o han tingut conflictes a casa. No sé com fer-ho per poder entendre'ns i posar unes normes conjuntes. A veure si ho aconseguim...

---

10. Al barri som uns quants joves que ens agrada molt sortir de nit, ballar, fer activitats a l'aire lliure, esport... però no ens mola gens beure ni drogar-nos. Hem decidit muntar un grup per passar-ho bé sense que les drogues, l'alcohol i les pantalles siguin els protagonistes. Que s'hi apunti qui vulgui!

## **POSSIBLES SOLUCIONS - Habilitats que corresponen a cada situació**

1. Maneig de la tensió i l'estrès
2. Presa de decisions i solució de problemes
3. Negociació i rebuig
4. Maneig d'emocions i sentiments
5. Pensament crític
6. Col·laboració i treball en equip
7. Autoestima i control intern
8. Empatia
9. Comunicació interpersonal
10. Advocació i defensa

*Aquest solucionari és a títol orientatiu, ja que podeu trobar més d'una habilitat a cada situació. L'objectiu de la dinàmica és generar debat i promoure un aprenentatge significatiu de les habilitats per a la vida.*