

Acompanyament emocional i dinàmica de grups

Jocs i dinàmiques

Coneixement i vincle

Et presento...

Presentar-se mútuament: tothom es posa per parelles, que s'han d'apartar una mica dels altres, i s'han de fer una entrevista d'uns 10 minuts per poder presentar l'altre davant el grup. El mestre o monitor pot suggerir algunes coses sobre les que preguntar-se.

Coses en comú

Es tracta de buscar trets en comú amb altres membres del grup. Ho podem fer de diverses maneres, aquí en proposem dues.

Per parelles: es tracta d'ajuntar-se amb persones del grup que coneixem poc i buscar el màxim possible de coses en comú. Es pot presentar en forma de "concurs" (veure quina parella en troba més). Si es veu adequat, es pot fer diverses vegades amb diverses parelles.

El tresor humà: es dona al grup un llistat de coses tipus "el color que més m'agrada", "el nombre de germans que tinc" incloent elements emocionals com "una cosa que em fa ràbia" o "una cosa que m'agrada molt que em facin"; després tots van buscant persones amb qui comparteixen les respostes – una persona diferent per a cadascuna. *Variant:* També es pot fer que en el llistat hi apareguin frases com "Busca algú que necessiti una abraçada i fes-li" o bé "Penseu junts un "crit de guerra" i crideu-lo".

Autorretrat

Es tracta de presentar-se a través d'una representació gràfica d'un mateix, que contingui el nom d'algunes qualitats. Es pot fer amb un dibuix – esquemàtic – d'un mateix, o bé amb formes metafòriques. Per exemple, es pot demanar que es faci a través d'una silueta humana tallada en un paper, i que s'escriu en les cames una qualitat d'acció, en el cor una qualitat emocional i en el cervell una qualitat intel·lectual (amb nens i nenes més petits, senzillament que escriguin tres qualitats en tres llocs diferents). També es pot fer a través de la figura d'un animal (i explicar per què s'ha escollit aquell animal) o d'un arbre (les arrels poden ser el passat o també la família, el tronc el present i la copa el futur, a què aspiro, somnis).

Frases inacabades

La persona que porta el joc va dient frases, del tipus “si fos un animal seria...”, “si fos un poble o ciutat seria...”, “si fos un color seria...” i introduir-hi frases com: “jo m’enfado quan...”, “em fan po (o vergonya)...”.

Variant: es poden escriure aquestes frases en targetes i que cadascú en vagi agafant alguna, i fins i tot confegir un joc tipus “oca”, amb targes de diverses menes i colors.

La maleta d’objectes

Es tracta de portar una maleta plena d’objectes de tota mena, i mostrar-la oberta davant el grup. Cadascú agafa un objecte, i a partir d’aquí podem demanar o bé que es presentin com si fossin l’objecte (p. ex. una ploma: “puc ser molt suau però també tinc una part que punxa”) o bé dir, per exemple, com estan ara mateix, etc.

La caixa de la vida

És una activitat que es prepara durant un temps – fins i tot setmanes. Cadascú pensa en elements claus de la seva vida: fets, membres de la família i altres persones importants, aficions, etc. Pot fer-se una mena d’esquema. Després busca a casa algun objecte que el representi. Cal fer un esforç perquè no tot siguin fotos, encara que aquestes poden ser un bon complement. Tots aquests objectes es dipositen en una caixa, que es pot decorar i personalitzar. Després es dedica una estona a que cadascú es presenti.

Variant: es pot fer relativament més senzilla substituint la caixa per un mural. Aquí sí que s’utilitzarien bàsicament les fotos.

La meva família

Es tracta de presentar-se a partir del propi lloc en la família: arbre genealògic, fotos, fer una “escultura” amb ninos, playmòbils.

Confiança

En general són jocs i dinàmiques que tenen a veure amb deixar-se anar “en mans” dels altres, o també en facilitar la proximitat física.

Tocar colors

El que porta el joc va dient “toquem...” i un color; tothom ha d’anar a tocar alguna peça de roba d’aquell color que porti algú altre.

El mur

Una persona s’embena els ulls. Tot el grup es posa en renglera a uns 4 m de la persona amb els ulls embenats. A un senyal la persona ha d’anar cap al grup. Aquest el pot guiar.

El guia

Per parelles, un s’embena els ulls i l’altre l’ha de guiar per fer tot un recorregut, sense tocar-lo. Una variant és que el que hi veu s’inventa un paisatge pel qual passen, i tots els accidents del terreny han de tenir una metàfora en aquell paisatge. Per exemple pot explicar que ara passejaran per un bosc, tot i no sortir del pati. Quan troben unes escales poden dir-li al company que són unes roques per les quals ha de grimpar.

Deixar-se caure

Dues variants:

El pèndol (o l’ampolla): Es fa una rotllana amb un grup petit assegut a terra, amb els peus en contacte, i una persona al mig es deixa caure; els altres l’han de sostenir.

La safata: es fa passar la persona alçada en braços entre tot el grup.

Els trens cecs

Es formen grups de quatre o cinc participants, que es posen agafats fent un tren. Aleshores cada grup ha d’acordar una manera de comunicar-se per conduir el tren, ja que tots aniran amb els ulls embenats menys l’últim. Aquest serà l’encarregat d’indicar els altres, sense paraules, les direccions dreta, esquerra, endavant i aturar-se – normalment amb copets i moviments a les espatlles, que s’hauran d’anar passant de darrere endavant. Es pot anar canviant de “conductor”.

Piu-piu

Tothom s’embena els ulls. L’animador li diu aleshores a un dels membres, a l’orella: “tu seràs el pare o la mare gallina”. S’explica al grup que tots menys un (que ningú no sap qui és) seran pollets que caminaran perduts per la sala. Cada cop que trobin algú altre, s’han d’agafar de les mans, i un li ha de demanar a l’altre “piu-piu?”. Si l’altre també és pollet, ha de respondre “piu-piu!”, deixar-se anar i

continuar buscant. Però el pare o mare gallina no ha de respondre res, de manera que així el pollet sap que ha trobat la gallina i s'ha de quedar enganxada a ella. Poc a poc tots els membres aniran quedant junts.

Trobada a cegues

És millor ser dues persones per conduir aquesta activitat. S'embena els ulls a tots els membres del grup. Es donen consignes clares sobre què es pot tocar i què no. A partir d'aquí es demana silenci absolut – es pot posar una música – i es convida a explorar, a trobar-se amb els altres membres, anar-se buscant i allunyant, deixar-se sentir. Després proposem separar-se dels altres, quedar-se sols. Quan s'obren els ulls, es comenta com s'han sentit, què ha passat.

Variant: cap al final, podem dir-los que a mida que es trobin amb altres, es posin a terra i vagin fent una muntanya. Després podem ajudar-los a desfer la muntanya també a cegues, i separar-se per acabar com en la versió anterior.

Demano...

És una activitat per prendre consciència tant de les pròpies necessitat com de les dificultats per donar, per rebre, per no donar (perquè no es pot) o per no rebre (perquè ningú li dona)... És més recomanable fer-la quan s'han anat fent altres treballs amb el grup i els seus membres tenen un cert hàbit de posar atenció en aquests aspectes.

Es fan dos grups. Un surt de la sala i els altres escriuen en un paper alguna cosa que els agradaria que algú fes per ells en aquell moment (un massatge, una abraçada, dir-li alguna cosa concreta a l'orella). Es deixa uns minuts per a que cadascú ho pensi i ho escrigui. Després se'ls demana que s'estirin i que posin el paper a sobre seu. Aleshores entren els de l'altre grup i van passant entre els que estan estirats, i en funció del que llegeixen, decideixen si volen o no fer el que se'ls demana, i si volen, ho fan. Es deixa prou temps perquè tothom pugui donar a algú si ho vol. Després es canvien els grups.

Altres maneres de millorar la confiança: fer activitats o serveis durant una estona llarga en parelles que no es coneixen gaire o que tenen poc vincle. Fins i tot es pot fer una sortida o excursió – per exemple una cursa d'orientació – mantenint aquestes parelles.

Comunicació

Joc de la figura

S'asseuen per parelles, un d'esquenes a l'altre. De cada parella, un mirar a una pissarra o pantalla, i l'altre té un paper i un llapis. Quan estan preparats, es dibuixa a la pissarra o es projecte a la pantalla una figura complexa, amb diverses figures geomètriques, etc. El membre de la parella que pot veure

la figura va descrivint-la a l'altre però ell no pot veure el dibuix que fa el seu company. Ha d'aconseguir que l'altre la dibuixi el màxim de bé. Es pot fer dues vegades, la primera sense que el que dibuixa pugui parlar ni fer preguntes, i la segona sí. Després es reflexiona sobre la importància de la comunicació precisa.

Joc del rumor

Surten quatre o cinc persones de l'aula o espai on es fa l'activitat. La resta pensen una petita història, real o no. A continuació fan passar al primer dels que estaven fora i li expliquen la història. Després es fa passar al segon i el primer li ha d'explicar la història tal com la recorda, i així fins a l'últim. A l'últim se li fa explicar davant de tots que és el que ha captat. Normalment, l'última versió s'assembla ben poc a la primera, i permet reflexionar sobre els rumors.

Variante 1: en lloc d'una història, es pot ensenyar el dibuix d'una escena i el que es van passant és la descripció.

Variante 2: el joc del telèfon; tothom es posa en rotllana, el primer diu una frase a l'orella a la persona de la seva dreta, i se l'han d'anar passant, sempre en veu molt baixeta i a l'orella. L'últim explica què és el que ha entès.

Comunicació no violenta

No és tant una dinàmica com un exercici per aprendre a comunicar-se de forma més assertiva. Primer s'expliquen els 4 passos de la Comunicació no violenta (CNV), posant un exemple, i després es proposa que, per grups, pensin una situació conflictiva i escriguin com serien els 4 passos en aquell cas. Després es posa en comú. Els passos són: 1. Veig/Escolto: Descriure la situació concreta d'aquell moment, de forma neutra i objectiva, sense gens de judici ni generalitzacions; 2. Sento: Expressar el sentiment que genera la situació, sempre en 1ª persona, i mirant que siguin sentiments genuïns, i no impliquin a l'altre: millor dir "sola" que "abandonada"; 3. Necessito: Expressar una necessitat genèrica vinculada a aquella sentiment ("necessito ordre, seguretat, informació, companyia..."); 4. Demano: Fer una demanda clara, concreta, concisa, on, aquí sí, podem implicar l'altre en la solució.

Comunicar sentiments

Es fa en alguns moments concrets – per exemple, només arribar o a l'hora de marxar, però pot ser en altres moments. Comencem fent un centrament – es pot fer senzillament uns minuts en silenci i mirant endins, com ens sentim ara mateix. A continuació es demana que qui vulgui expressi en veu alta com se sent en aquell moment, amb la consigna de no jutjar el comportament de ningú. Si el sentiment és molt intens, es pot demanar "què necessaries fer", i acordar una manera de donar-li sortida (si diu "pegar", se li pot donar un coixí que tinguem a tal efecte; si diu "que m'abracin", demanar-li a dos o tres persones que ho facin; etc.). També se li pot suggerir una manera de donar-li sortida. Després convidarem a anar més enllà i veure com pot resoldre la situació que ha generat aquell sentiment, si ha estat desagradable, i a repetir més vegades la situació, si ha estat agradable.

Variant: Es pot utilitzar metàfores, com la maleta dels objectes, o la idea d'animals ("si fos un animal ara mateix em sento com un gos rabiós, perquè estic molt enfadat").

Casetes

És un espai de "neteja" d'assumptes pendents per grups una mica treballats. Prèviament s'ha de recordar que en el grup Cadascú es tria un racó que passarà a ser "casa seva". Es deixa un temps durant el qual espontàniament, qui vol visita la casa d'un altre i li expressa sentiments relacionats amb ell/a (no judicis), que fa temps que li vol dir, positius o negatius.

Altres maneres de millorar la comunicació a l'aula: fer cartelleres, un "butlletí" o blog.

Consens i decisions

La ratlla

Es diu una afirmació (millor si es basa en un dilema moral) i totes les persones que d'entrada hi estan d'acord es posen en un cantó i els que no, a l'altre. A partir d'aquí uns i altres han de proposar reformulacions de l'afirmació. Poden argumentar però sense entrar en discussió oberta. Quan sembli que es troba una altra afirmació similar (ha de conservar l'essència del tema), que pot tenir més consens, es repeteix l'afirmació reformulada i tothom es torna a posicionar. Es repeteix diverses vegades per tal que el màxim nombre es col·loquin al mateix cantó, però si no s'aconsegueix, també es pot parlar de com de vegades no és possible la unanimitat, i tot i així s'ha de tenir en compte les minories.

Els barrets per pensar

Es reparteixen 6 barrets de colors (o mocadors o altres objectes o distintius que en facin la funció) entre sis membres del grup, que significaran els següents punts de vista: blanc, informació objectiva, neutra i racional; vermell, visió emocional i poc racional; negre, visió negativa i pessimista; groc, visió positiva, optimista i constructiva; verd, visió creativa, proposa noves solucions; blau, té visió global i estratègica i lidera el grup. A partir d'aquí es planteja un tema i les sis persones l'han de debatre agafant els rols corresponents. A mitja conversa es pot canviar el barret de persona, tant entre els 6 inicials com amb altres persones. També, algú dels que no estan debatent, pot oferir-se a participar, i haurà d'escollir quin barret el representa.

La peixera

És una dinàmica pensada per debatre temes i fins i tot prendre decisions des de diversos punts de vista. Una part del grup forma un cercle i tots els altres en formen un altre al voltant. Els del mig han de debatre sobre el tema o conflicte i els de fora escolten. En cert moment, s'atura el debat i es pregunta als de fora si algú té alguna cosa a dir o a aportar. En un moment donat, a algun dels de fora se li pot demanar entrar al grup de dintre.

1,2,4

Donat un tema concret, cadascú hi reflexiona de forma individual i escriu la seva decisió. Després es parla amb una parella i cal arribar a un acord entre tots dos. A continuació s'ajunten amb una altra parella, i tots 4 han d'arribar a un acord. Finalment les conclusions dels grups es debaten en gran grup i es mira d'arribar a un acord final compartit o almenys que suposi el màxim consens possible.

Assemblea

L'assemblea setmanal pot constituir-se com un òrgan real per a prendre decisions concretes del grup, com per exemple les normes, l'organització d'activitats (o algun aspecte d'aquestes), etc. Això implica que com a responsables hem de tenir molt clar que deleguem a l'assemblea i, un cop fet, respectar-ne les decisions i respectar-ho.

L'organització de l'assemblea pot facilitar-se amb una bústia on es poden proposar temes. Suposa establir uns càrrecs rotatius de preparació (una estona abans de l'assemblea parlen amb cada persona que ha proposat un tema per veure si encara és vigent, agrupen temes i proposen un ordre del dia), moderació (dirigir l'assemblea), secretaria (pren les paraules i apunta els acords), etc. , negociant normes com que es limitin les intervencions, etc. Es pot decidir en una primera assemblea quin poder tindrà el moderador i les normes que la regeixen, especialment la limitació de les intervencions, etc.

Altres formes de millorar la presa de decisions: crear comissions responsables de determinats aspectes de la convivència: ordre i neteja, decoració, animació, etc.

Cooperació

Cèrcols musicals

Tots els participants sostenen un cercle de psicomotricitat, i es van movent per la sala mentre sona la música. Quan aquesta para, s'han d'ajuntar amb algú altre, tot unint els dos cercles un sobre l'altre i posant-se dins. La música continua, i a la següent parada, es repeteix l'operació. Cal fer-ho fins arribar al màxim de participants possible dins una mateixa muntanya de cercles.

La filera

Es posen tots a sobre d'un banc llarg, o cadires o taules, fent una filera el màxim d'apretada. Aleshores se'ls demana que, amb 2 minuts, s'endrecin per edats (tenint en compte fins i tot el dia del naixement) sense parlar.

Cadires cooperatives

És com el joc de les cadires, però sense eliminar ningú. Mentre sona la música, tots van corrent, i quan es para, tothom ha de seure. Cada vegada treiem una cadira, de manera que cada cop hi haurà més persones a les cadires que queden. Important que les cadires siguin sòlides!

Sabates viatgeres

Es tracta que tothom es tregui una sabata i es faci una muntanya amb elles. Després, tothom n'ha d'agafar una que no sigui la seva i es fa una rotllana. La idea és anar passant les sabates sense desfer la rotllana, fins que tothom recuperi la seva.

Comptar fins a 15

Tothom en cercle, la persona que dirigeix el joc ha de picar amb un peu endavant i dir "1". Després qualsevol altre, espontàniament, fa el mateix i diu "2" i així successivament fins arribar a 15. Però si dues persones ho fan alhora, s'ha de tornar a començar. La clau és coordinar-se com a grup sense parlar.

Futbol lligat

És el futbol normal però per parelles que van lligades.

Jocs amb tela de paracaigudes

Tots es basen en que tot el grup agafa una tela de paracaigudes, que és prou gran, rodona i té un forat al mig. Hi ha diversos jocs, fàcils de trobar a internet; motiven molt els nois i noies; la tela es lloga en centres de recursos i també es ven en botigues d'esports. Algunes idees: 1. Anar-se passant una pilota amb l'objectiu de colar-la pel forat. 2. Aixecar tant amunt com es pugui la tela i mentre cau anar dient quins membres del grup s'hauran de canviar de lloc corrent per sota de la tela (p. ex. qui porti mitjons blaus, les noies, qui tingui el cabell castany...). 3. Demanar que un grup (amb criteris similars als anteriors) es posin sota la tela i muntin una escultura humana mentre els de fora compten fins a 10.

Contes cooperatius

En grups petits, es va escrivint un conte tot seguint un ordre de persones: l'1 fa la primera frase, el 2 la segona...; es poden fer varies voltes.

Altres idees per millorar la cooperació a l'aula:

- Grups cooperatius de treball (fer servir tècniques de treball cooperatiu per a activitats de classe).
- Amb nois i noies de secundària plantejar-se, en assemblea, objectius col·lectius respecte als resultats acadèmics.
- Organitzar alguna activitat lúdica – una sortida, un àpat, una festa – i repartir-se les feines en comissions per realitzar-la.

Estima mútua

De tu m'agrada...

Cal que tothom estigui assegut. Cadascú agafa un paper en blanc i posa el seu nom a dalt. Després cadascú li dóna el paper a la persona que té a la seva dreta, i aquesta mira el nom de la persona i escriu a sota alguna cosa que li agrada d'aquella persona. Un cop fet, es torna a passar el paper a la persona de la dreta, i es repeteix l'operació. Al final tindran una col·lecció de frases positives.

La dutxa d'autoestima

Es fa un "passadís" de persones, amb dues fileres de persones encarades i molt a prop l'una de l'altra. Un per un, tothom fa un recorregut d'anada i tornada pel mig del passadís. A l'anada tothom li diu una cosa maca a l'orella, a la tornada tothom li fa una "dutxa" amb les mans – per evitar conflictes innecessaris, i si no s'ha treballat abans sobre els límits de les persones, cal donar la consigna que la dutxa és acaronar cap i espatlles, no s'hi valen altres parts ni tampoc formes de contacte agressives.

El cabdell

S'agafa un cabdell de llana, el primer agafa una punta i li tira a un altre, dient una cosa que li agrada d'ell/a. Després es va passant, creant una xarxa. Quan tothom està amb la xarxa de llana, podem mostrar com, tibant d'una banda, això afecta a diversos punts, i podem aprofitar per parlar de la idea de grup (o de sistema, depenent del nivell del grup).

El positiu del negatiu

Per parelles (en aquest cas, potser millor amb algú de confiança però no és imprescindible), cadascú diu algun aspecte de si mateix que no li agrada. Després, junts intenten trobar la cara positiva d'aquella qualitat. Si el grup té prou confiança, després es pot compartir amb tothom.

Variant: es pot combinar amb la dinàmica “Coses en comú” per parelles. Després de trobar les coses en comú, es pot donar la consigna de buscar una cosa que no ens agrada – i en aquest cas, també en comú – i buscar-ne la part positiva.

Les inicials

En un primer moment, es tracta que tothom pensi i escrigui en un paper una qualitat – idealment, una de “positiva” i una de “negativa” – que comenci amb inicials que també té el seu nom i algun dels cognoms. Per exemple, algú podria dir “Sóc en Lluís Martí, i sóc llest i malhumorat”. Després es fa una roda, on tothom es presenta d'aquesta manera, i tots diuen “Benvingut/da”, i repeteixen el que ha dit. En l'exemple, “Benvingut, Lluís Martí, llest i malhumorat”.

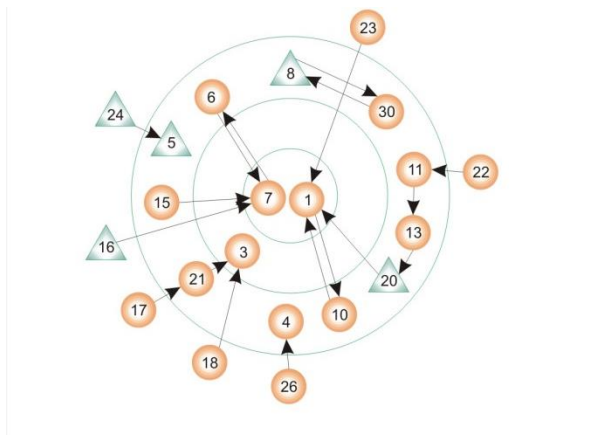
El mur d'instagram

Es fa un mural amb un paper d'embalar, on tothom hi penja una foto seva – una de maca, fent alguna cosa, o en un lloc bonic, com les que pengen a les xarxes socials, no una de carnet! Ha d'haver-hi molt de lloc per a cada persona. A sota, ha d'haver-hi espai per almenys 4 ó 5 comentaris. Es demana que tothom vagi passant per les fotos i hi vagi posant a sota algun comentari positiu, algun punt fort d'aquella persona.

Afirmació i inclusió en el grup

Sociograma

És una mena de test per conèixer les interaccions i l'estructura del grup – tot i que aquesta sempre és dinàmica. Es demana a tothom que respongui per escrit i de forma totalment anònima a dues preguntes: a qui triaries per seure al costat en una excursió en autocar? a qui no triaries per seure al costat? Després s'assigna un número a cadascú i es fa una graella de doble entrada on en horitzontal posem els escollits i en vertical, els “electors”, i hi apuntem qui tria a qui. A sota podem posar el nombre d'eleccions de cadascú. Per últim, es fa una gràfica on es representen – amb números – les eleccions amb fletxes. D'aquesta manera podem veure gràficament els grups, les persones no escollides, etc. El gràfic es pot comentar amb el grup i pensar possibles solucions a temes com l'aïllament, el rebuig, els grups tancats, etc. També es pot fer el gràfic de rebutjos, però en principi potser és millor no comentar-lo públicament.



Em sento prop...

Es demana que tothom, en silenci, es desplaci per la sala. En cert moment, es dóna la consigna que tothom s'ha de posar prop de les persones que es sent més prop, i lluny de les que se sent més lluny. Tothom es va movent i es va posant de manifest la seva dinàmica. *Variant:* es pot demanar que cadascú es posi prop només de les persones amb qui se sent més proper.

Moure i cantar els noms

Pot servir també com a activitat de presentació. Tothom en rotllana, cadascú diu el seu nom fent un petit moviment. Cada vegada que un diu el seu nom, tots el repeteixen fent el mateix moviment. En un segon temps es fa el mateix, però aquesta vegada el nom es diu cantant. Tothom va repetint el nom de cadascú amb la mateixa tonada.

El "so" comú

Tots el grup s'agafa per les espatlles fent un cercle. Cadascú emet un so continu. Poc a poc, es constata que al final tots els sons s'harmonitzen.

L'escultura

Per grups, es prepara i realitza una escultura que representi com veuen el grup. Els altres han de dir una paraula que els inspire aquella escultura. Després es comenta entre tots. Si la visió és negativa, es pot fer una segona part en què entre tots es proposi com voldríem que fos, i fins i tot introduir-hi el moviment d'una a l'altra. *Variant:* Al final es poden unir les escultures.

Creació col·lectiva

Amb un gran paper d'embalar, es demana d'anar creant una obra entre tots. Podem anar donant consignes: primer cadascú té un petit espai, després pot "envair" l'espai dels altres, poden agafar el retolador o pinzell entre dos, etc. Després ens asseiem al voltant i diem com veiem l'obra i si hi voldríem introduir algun canvi.

La marca del grup

El grup pensa un nom a partir de coses que el caracteritzen. També es pot pensar una imatge o logo i un lema que tingui a veure amb la pròpia manera de ser i valors.

La llei del grup

És complementari de l'anterior. A través de dinàmiques de grup (p. ex. veure activitat 1,2,4) es van proposant els valors del grup, a través de frases a partir del nom (p. ex. "Els lleons som valents, encara que tinguem por ens arrisquem si val la pena"). D'aquí en sortiran les normes del grup (sempre en positiu), que es poden penjar en forma de "lleis" o en diversos cartells.

El nus

Tot el grup es posa en cercle, tothom posa les mans endavant tocant-se. En cert moment, es demana que tothom agafi una altra mà. Aleshores s'ha d'intentar desfer el nus sense deixar-se anar. Normalment s'aconsegueix i queda un cercle, tot i que algunes persones queden enrere (es poden girar). *Variant*: una persona queda fora i ajuda a desfer el nus.

Cabdell (veure Comunicació i estima)

La cançó de cadascú

Cadascú pensa una cançó que li agrada molt i es converteix en "la seva" cançó. Tot el grup s'ha de saber la cançó de tothom. Cada dia se li pot cantar la cançó a un membre del grup, i a més a qui faci l'aniversari. També, quan algú està o es comporta de forma que no és adequada, es pot proposar cantar-li entre tots la seva cançó.

Conflictes

Plantegem dos tipus d'activitats: algunes per situacions prèvies al conflicte, per aprendre i prendre consciència sobre alguns tipus de conflictes, i simular formes de resoldre'n; i unes altres per gestionar conflictes reals existents

Activitats sobre els conflictes

Conxorxa

Permet experimentar què se sent al ser exclòs d'un grup. Uns quants membres del grup es posen en rotllana de peu ben agafats per les espatlles, formant una mena de mur circular. Es proposa a un dels que han quedat fora que hi intenti entrar, i que per a això ha de trobar quin és el criteri que han decidit els altres per a deixar-lo o no entrar. Prèviament, però, s'haurà dit als dels cercle, en secret, que decideixin arbitràriament si deixaran o no entrar la persona. La persona que dirigeix també pot dir al grup si l'han de deixar entrar o no – si creu que hi ha alguna persona que pot ser útil que experimenti l'exclusió, per exemple. Després es parla entre tots dels sentiments que ha suscitat la situació.

Jocs de rol – teatre social

Es planteja una situació de conflicte habitual – per exemple, relacionada amb prejudicis de gènere o racials – i es donen tres o quatre rols a persones diferents. P. ex. Situació: noia que sap jugar força bé a futbol i que vol entrar a un equip, entrenador que sap que la noia ho faria bé però que no acaba de veure clar barrejar el “joc femení” amb el “masculí”, i a més té por dels prejudicis, etc. A mitja simulació es pot “congelar” la imatge i preguntar als altres què opinen, si algú faria una cosa diferent, etc. Aleshores es pot substituir un dels “actors” per la persona que ha fet la proposta. *Nota:* tot i que ho plantegem per parlar amb el grup sobre conflictes genèrics, es pot utilitzar també per afrontar conflictes reals. En aquest cas estaria bé que els implicats directes fessin d'espectadors, almenys en el primer moment.

Activitats per a la gestió de conflictes reals

La peixera

(veure Consens i decisions)

Les 3 P

És un exercici de reflexió col·lectiu en que es fa un esforç per separar els elements d'un conflicte. A la pissarra s'escriuen 3 columnes amb tres títols: Persones, Procés, Problema. Intentant sempre atendre les dues parts del conflicte, separen els elements persones (com se senten ara i com s'han

sentit al llarg del conflicte?), procés (com hem arribat fins aquí en la resolució del conflicte? com ho podem fer millor?) i problema (quines necessitats de base, intencions o punts de vista té cadascú? com les podem fer compatibles?)

Introducció d'ambaixadors

Tot i que en realitat és una dinàmica pensada per presentar una persona nova a un grup, es pot adaptar a la resolució de conflictes. Es nomena uns ambaixadors per a cada "part" del conflicte - en principi aleatòriament. Cadascun dels ambaixadors va escoltant el que diu cadascuna de les parts, i després ho exposa a l'altre ambaixador, com si fossin els "advocats". Després miren de trobar un acord entre ells i el proposen a les parts. Es pot fer públicament, de manera que altres persones puguin fer-hi aportacions, sempre de forma ordenada.

Mediació individual

És similar a l'anterior, però en aquest cas només hi hauria una persona que faria de mediador. L'ideal és que el grup o fins i tot el centre tingui un o més mediadors que hagin fet una petit formació específica, però es pot fer també de forma puntual. En tot cas, el mediador o mediadora ha de tenir clar que l'únic que ha de fer és anar demanant els punts de vista, mirant de fer avançar cap a possibles solucions – no centrar-se en el problema, tot i que en un primer moment serà necessari un espai de "drenatge" emocional - i buscar punts d'acord en les propostes.

La cadira buida

És una tècnica provinent de la teràpia Gestalt. Amb les persones en conflicte separades i que no es puguin sentir, es posa una cadira buida davant cadascuna, i se li demana, primer, que li digui tot el que li voldria dir. Després se'l fa seure a la cadira, i se'l fa imaginar que és l'altre, i ha d'intentar defensar el punt de vista de l'altre. Això es pot repetir diverses vegades fins que la "conversa" apunta possibles solucions. Pot ser una tècnica prèvia a un treball de mediació.

Referències

- Cascón, P. (s/d): *Educar con y para el conflicto*. Càtedra UNESCO sobre Pau i DDHH. UAB
Cascón, P. i Martín, C. (1986): *La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Vol 1. 16ª edició, 2009; Vol 2. 11ª edició, 2012. Madrid: Catarata.
Travesset, M. (2014): *Pensar amb el cor, sentir amb la ment*. Barcelona: Octaedro.



Creative Commons

Es permet a qualsevol persona reproduir exclusivament en format paper i mesclar, adaptar i construir a partir d'aquesta obra en qualsevol format, sempre que sigui sense finalitat comercial, que es reconegui l'autoria de l'entitat i es mantingui el tipus de llicència en les noves creacions que se'n derivin.