

EMPATÍA

Amb aquesta activitat treballarem

La empatia.

Durará

Una sessió.

Cicles 1 2

Consideracions prèvies

L'empatia és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per a comprendre en profunditat tot el que una altra persona tracta de transmetre'ns i gràcies a ella ens relacionar-nos millor amb els qui ens envolten. Les persones empàtiques són aquelles capaces d'entendre els problemes i motivacions aliens. Aquesta capacitat inclou no sols el que una persona entenga el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importe i compartisca els seus sentiments.

Amb aquesta activitat, que consta de dues fases, aprenen a estar pendents dels altres, simplement imitant i interpretant els gestos que ens transmeten.

Desenrotllament

1a fase

Col·locar als i les participants per parelles enfrontades a una distància pròxima. Explicar el desenvolupament de l'activitat:

"Durant el primer minut, un dels dos components començarà a realitzar moviments, no excessivament ràpids, que el seu contrari haurà de seguir com si d'un espill es tractara. En un segon torn, també d'un minut, s'intercanviaran els papers".

2a fase

Quan hagen acabat totes les parelles, mantindre-les enfrontades i comentar: "el que heu fet, us ha servit per a aprendre a estar pendents dels altres. Fem un pas més ara, ja que per conèixer el valor de l'empatia hem d'aprendre a veure i entendre com se senten els altres. Per a això, en un primer torn, un dels dos components de la parella interpretarà un estat d'ànim, un sentiment o actitud, que l'altra persona haurà d'endevinar. En un segon torn s'intercanviaran els papers.

Podeu interpretar gestos diferents (com a exemple posem els següents: tristesa, alegria, enuig, sorpresa, cansament, por, nerviosisme, avorriment, etc.)

Cal reflexionar

En acabar, reflexionar amb la classe a través de preguntes com aquestes:

- Us ha resultat fàcil seguir els moviments en la primera fase?
- I interpretar els sentiments o estats d'ànim en la segona? Per què?
- Es fàcil entendre els sentiments dels altres? Quin sentiment ens ha resultat més difícil? Per què?
- Hi ha hagut sentiments que hem confós amb uns altres? Quins?

Hem de ser conscients de l'important que és ser capaços de empatitzar amb altres persones, encara que és complicat. Per això, hem d'esforçar-nos i entrenar-nos.

ENS SEMBLEM

Amb aquesta activitat treballlem

La empatia.

Durará

una sessió.

Cicles

2 i 3

Consideracions prèvies

Col·locar els/les participants asseguts/des en un cercle. Triar a l'atzar, o de qualsevol altra manera segons el parer del/a educador/a, a la persona que serà la primera a compartir alguna cosa que li agrada i alguna cosa que li fa por, amb els altres.

L'empatia és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per a comprendre en profunditat tot el que una altra persona tracta de transmetre'ns i així relacionar-nos millor amb els qui ens envolten. Les persones empàtiques són aquelles capaces d'entendre els problemes i motivacions aliens. Aquesta capacitat inclou no sols el que una persona entenga el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importe i compartisca els seus sentiments. Sense empatitzar, mai serem capaços de conèixer en profunditat les situacions i sentiments de les persones que ens envolten i, per tant, no serem capaços d'oferir una ajuda eficaç a aqueixes persones.

En el desenvolupament de l'activitat es compartiran sentiments relacionats amb gustos i temors.

Desenvolupament

Explicar el desenvolupament de la dinàmica:

Comencem per una persona qualsevol del cercle i li demanem que expressi en veu alta alguna cosa que li agrada especialment o una afició i alguna cosa que li espanta, enunciant-ho així: "M'agrada ..." i "Em fa por...".

En aqueix moment, els qui compartisquen els seus sentiments amb la persona, hauran d'alçar la mà.

L'educador /a anirà prenent nota dels gustos i les pors utilitzant per a això la plantilla que facilitem en l'Annex de l'activitat. Tot l'anotat serà necessari per a poder realitzar la reflexió final en gran grup.

A continuació, seguint l'ordre de les agulles del rellotge, les següents persones expressaran els seus gustos i pors, mentre les altres van alçant la mà en funció de les coincidències. Quan s'haja completat el cercle, es passarà a la reflexió.

Cal reflexionar

L'educador /a anotarà en la pissarra un resum que incloga els gustos i pors que han suscitat més coincidències i reflexionar amb el grup a partir de preguntes com aquestes:

- Ens hem donat compte de la quantitat de coincidències que tenim amb els/les altres?
- Compartim molts gustos i/o sentiments amb altres persones?
- Ens és més fàcil entendre els gustos d'altres persones quan coincideixen amb els nostres?
- És molt important saber que moltes persones comparteixen amb nosaltres els mateixos gustos, però més important és aprendre a respectar als que tenen gustos diferents als nostres.

- Créiem que les nostres pors són úniques?
- Podem entendre millor a altres persones i la seua manera d'actuar si coneixem les seues pors?

És molt important saber que les nostres pors els comparteixen altres persones, saber que no som els únics ens ajuda a superar-los. També a entendre als que tenen pors diferents als nostres (si tinc por a l'aigua sent el mateix que la meua amiga que té por a les aranyes). Si som empàtics, entendrem les pors dels altres i mai els obligarem a fer alguna cosa que els espanta o no volen fer.

[illegible]

BAULES DE LA CADENA

Amb aquesta activitat treballem

El valor del compromís

Duràrà

L'activitat està pensada per a realitzar-se en una sessió.

Cicles 1 2 3

Desenvolupament

Demanem que tots/as es col·loquen en fila, amb els braços estesos en creu, de manera que es toquen amb les puntes dels dits, formant una gran O el més pegats possible a les parets. L'O mai pot tancar-se.

Una vegada col·locat tothom, s'explica que s'entregarà un objecte (pot ser un bolígraf, per exemple), en cada extrem de l'O i se'ls indica que l'objectiu és aconseguir que tots dos arriben a l'altre extrem. Existeixen unes regles fonamentals que han de complir-se:

- No poden moure els peus, han de mantindre's en el lloc en el qual estan.
- No poden llançar l'objecte, han de passar-lo a la persona del costat utilitzant el contacte directe mà a mà.

Una vegada que tothom té clares les instruccions, s'entrega a la primera persona de cadascun dels extrems l'objecte i s'inicia l'activitat. En acabar aquesta primera fase es comenta amb el grup el succeït:

- Han arribat els dos objectes al final de la cadena?
- Ha sorgit alguna dificultat en el camí?
- Ens ha costat molt d'esforç passar l'objecte?

A continuació, se demana a una persona qualsevol, cap a la meitat de l'O, que abandone la cadena.

Es tornen a col·locar en l'origen els objectes i es torna a demanar que arriben a l'altre extrem. En aquesta segona fase serà impossible que els objectes arriben al seu destí si les normes són respectades.

Reflexionem en gran grup sobre el succeït:

- Han aconseguit arribar els objectes al seu destí final?
- Quin ha sigut la causa?
- És possible que faltant una sola persona en la cadena els altres no hagen sigut capaces de complir amb l'objectiu marcat?
- Hi ha un principi que diu: "Una cadena no és més forta que el més feble de les seues baules". Reflexionar aquesta frase.
- Som totes les baules de la cadena imprescindibles?

Acabar amb el següent text.

"Has pensat en això?

Aq~~x~~st t~~x~~clat no t~~x~~ d~~x~~f~~x~~ct~~x~~s, només una t~~x~~cla qu~~x~~ no vol fer la seua funció. Les r~~x~~stant~~x~~s t~~x~~cl~~x~~s funcionen molt be, p~~x~~rò aqu~~x~~sta única t~~x~~cla, qu~~x~~ com~~x~~t~~x~~ x~~r~~ror~~x~~s, provoca una s~~x~~ria dif~~x~~r~~x~~ncia x~~n~~ x~~i~~ t~~x~~xt, no t~~x~~ par~~x~~ix?

Així p~~x~~xs, tu podries dir qu~~x~~ només x~~r~~xs una unitat i qu~~x~~ aqu~~x~~st fa qu~~x~~ no hi haja cap dif~~x~~r~~x~~ncia x~~n~~tr~~x~~ si compr~~x~~s o no amb els d~~x~~más. Alxshor~~x~~s, aq~~x~~sta man~~x~~ra teua d~~x~~ v~~x~~r les coses x~~s~~ x~~r~~rónea: els d~~x~~mes t~~x~~ n~~x~~c~~x~~sitem perqu~~x~~ comptem amb tu.

La pròxima v~~x~~egada qu~~x~~ p~~x~~ns~~x~~s qu~~x~~ tu no x~~t~~s important o qu~~x~~ quals~~x~~vol altre (s~~x~~r humà, animal, país...) tampoc ho x~~s~~, en~~r~~xcorda 't d~~x~~ aqu~~x~~st t~~x~~clat.

I més encara, %mag%nat qu~~x~~ hi ha dos t~~x~~cles qu~~x~~ func%onen malament... i qu~~x~~ d%r%&s forxn trxs? i s%f\$xr&n q\$&trx?".

T'ESCOLTE?

Amb aquesta activitat treballlem

Reflexionar sobre la importància de aprendre a escoltar els altres.

Durarà

Una sessió.

Necessitarem

Targetes amb les paraules en l'annex.

Cicles 2 3

Consideracions prèvies

Retallar prèviament les targetes de les paraules de l'annex, per a repartir una a cada participant.

Hi ha tres frases diferents. No han d'utilitzar-se les tres alhora, poden adaptar-se segons el nombre de participants i, per tant, el nombre de lletres que es necessiten.

Les frases són:

- Frase 1: El més difícil és saber escoltar.
- Frase 2: Ens agrada que ens escolten.
- Frase 3: Aprenem més sentint que parlant.

Sentir és simple, mentre que **escoltar** és entendre, comprendre o donar sentit al que se sent. Tanmateix, això requereix un fort entrenament perquè no és gens fàcil. Moltes vegades no més ens preocupem de comptar les nostres coses, volem que ens escolten i que tothom conega el que fem, però, quan ens toca escoltar, ens costa.

És fonamental entrenar-se en aquest sentit perquè, si no aprenem a escoltar els i les altres, mai sabrem si necessiten la nostra ajuda. A més, escoltant aprenem moltes més coses que parlant.

Desenrotllament

1a fase

Repartir les targetes entre l'alumnat. A continuació, demanar que s'agrupen per grups, segons el número que tenen en la part superior cada targeta. Hauran de col·locar-se en cercle en cadascun dels grups.

Explicar que en el moment que es diga, tots i totes hauran de llegir enlaire la seua targeta i repetir-la contínuament, alhora que intenten escoltar les paraules que estan dient los i les altres, fins que l'educador/a faça un senyal indicant que han de parar.

Dialogar amb l'alumnat a través de preguntes com aquestes:

- Heu aconseguit escoltar alguna de les paraules que deien els vostres companys i companyes en el grup? Seríeu capaços de crear una frase amb les paraules del vostre grup?
- Com us heu sentit? Podríeu definir amb una paraula aquesta situació que heu viscut? Anotar les respostes en la pissarra.
- Com que totes les paraules que heu dit transmeten juntes un missatge, què podríem fer per a esbrinar-lo?

2a fase

Si no han plantejat aquesta possible solució en la fase anterior, s'explica: "A continuació, en cadascun dels grups, cada persona llegirà en veu alta la seua paraula mentre els altres escolten amb atenció".

Es deixa un temps perquè formen frases amb sentit utilitzant les paraules escoltades. Finalment, es llegiran en comú les frases creades.

Cal reflexionar

Reflexionar amb la classe a través de preguntes com aquestes:

- Trieu una paraula per a definir la manera d'actuar en aquesta última situació. Contrastem aquestes respostes amb les donades en la fase anterior i reflexionem sobre això.
- Com us sentiu ara?
- Què penseu sobre aqueixos missatges? És important el seu contingut?

Aprofundiu sobre els problemes de comunicació que es generen per no saber escoltar als altres:

- Recordeu l'exemple d'algun problema que us haja sorgit perquè no havíeu escoltat amb atenció (un encàrrec, un favor, un encàrrec, etc.) Poseu-los en comú.

Retalla per la línia verda

GRUP 1

El

1

més

1

difícil

1

és

1

saber

1

escoltar.

1

GRUP 2

Ens

2

agrada

2

que

2

ens

2

escolten

2

GRUP 3

Aprenem

3

més

3

escoltant

3

que

3

parlant.

3