

EMPATIA

Amb aquesta activitat treballlem

L'empatia

Durará

L'activitat està pensada per a realitzar-se en 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 relacionem 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 entengui el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importi i comparteixi 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.

Desenvolupament

1a fase

Col·locar als i les participants per parelles enfrontades a poca distància.

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 mirall es tractés. En un segon torn, també d'un minut, s'intercanviaran els papers".

2a fase

Quan hagin acabat totes les parelles, mantenir-les enfrontades i comentar: "el que heu fet, us ha servit per aprendre a estar atents als 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 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, empipament, 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?
- És 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 d'empatitzar amb altres persones, encara que és complicat. Per això, hem d'esforçar-nos i entrenar-nos.

ENS ASSEMBLEM

Amb aquesta activitat treballlem

Reflexionar sobre el valor de l'empatia: conèixer què significa i la seva importància.

Durarà

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

Cicles 2 i 3

Consideracions prèvies

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

L'**empatia** és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per 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 entengui el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importi i comparteixi 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 aquestes 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 l'espanta, enunciant-ho així: "M'agrada..." i "Em fa por...".

En aquest moment, els qui comparteixin aquests sentiments amb la persona, hauran d'aixecar la mà.

L'educador/a anirà prenent nota dels gustos i les pors utilitzant la plantilla que facilitem en l'Annex de l'activitat. Tot el que s'hagi 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 aixecant la mà en funció de les coincidències. Quan s'hagi completat el cercle, es passarà a la reflexió.

Cal reflexionar

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

- Ens hem adonat 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 els que tenen gustos diferents als nostres.
- Crèiem que les nostres pors eren úniques?
- Podem entendre millor a altres persones i la seva manera d'actuar si coneixem les seves pors?

És molt important saber que les nostres pors les comparteixen altres persones, saber que no som els únics ens ajuda a superar-les. També a entendre els que tenen pors diferents a les nostres (si tinc por a l'aigua sento el mateix que la meva amiga que té por a les aranyes). Si som empàtics i empàtiques, 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 treballlem

El valor del compromís

Durarà

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

Cicles 1, 2, 3

Desenvolupament

Demanam que tots/es es col·loquin en fila, amb els braços estesos en creu, de manera que es toquin amb les puntes dels dits, formant una gran U el més apropats possible a les parets. La U mai pot tancar-se.

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

- No poden moure els peus, han de mantenir-se en el lloc on 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, es lliura 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 que hagi 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, es demana a una persona qualsevol, cap a la meitat de la U, que abandoni la cadena.

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

Cal reflexionar

Reflexionem en gran grup sobre el succeït:

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

Acabar amb el següent text:

¿Has pensat en això?

"Xquxst txclat no tx dxfxctxs, nomxs una txcla qux no vol fxx la sxva funció. Lxs rxstants txclxs funcionxn molt bx, pxxrò aquxsta única txcla, qux comxt xrrors, provoca una sxrriosa difxrxncia xn xl txxt, no xt sxmbla?"

Així doncs, tú podríxs dir-tx qux nomxs xts una unitat i qux això fa qux no hi hagi cap difxrxncia xntrx si coopxxrxs o no amb xls altrxs. Tanmatxix, aquxsta manxra txva dx vxurx lxs cosxs xs xrrònia: xls altrxs xt nxcxssitxm pxxrqux comptxm amb tu.

La propxxra vxgada qux pxnsxs qux tú no xts important o qux qualsxvol altrx (xssxr humà, animal, país...) tampoc no ho xs, rxcorda aquxst txclat.

I mxs xncara, %mag%na't qux h% ha duxs txclxs qux func%onxn malamxnt... % qux p&ss&r%& s% xn foss%n trxs? % s% xn foss%n q\$&trx?".

T'ESCOLTO?

Amb aquesta activitat treballlem

Reflexionar sobre la importància d'aprendre a escoltar els i les altres.

Durarà

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

Necessitarem

Targetes amb les paraules de l'annex.

Cicles 2 3

Consideracions prèvies

Retallar prèviament les targetes de les paraules de l'annex, per tal de repartir-ne 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 necessitin.

Les frases són:

- Frase 1: El més difícil és saber escoltar.
- Frase 2: Ens agrada que ens escoltin.
- Frase 3: Aprenem més escoltant 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 només ens preocupem de contar les nostres coses, volem que ens escoltin i que tothom conegui 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.

Desenvolupament

1a fase

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

Explicar que en el moment que es digui, tots i totes hauran de llegir en veu alta la seva targeta i repetir-la contínuament, alhora que intenten escoltar les paraules que estan dient els i les altres, fins que l'educador/a faci 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 a la pissarra.
- Com que totes les paraules que heu dit transmeten juntes un missatge, què podríem fer per 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 seva paraula mentre la resta escolta amb atenció".

Es deixa un temps perquè formin 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 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 aquests 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 hagi sorgit perquè no havíeu escoltat amb atenció (un encàrrec, un favor, un missatge, 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

escoltin

2

GRUP 3

Aprenem

3

més

3

escoltant

3

que

3

parlant

3