

OBJECTIUS

- Identificar emocions i sentiments i la seva relació amb allò que fem o no fem .
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem al dir NO (límits).
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem quan algú ens diu NO.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Presentar la comunicació com una eina indispensable per solucionar conflictes.
- Presentar models de relacions interpersonals basats en la satisfacció i el bon tracte.
- Entrenar habilitats comunicatives assertives.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Cicle superior de primària de 10 a 12 anys.
- Cicle superior d'ESO de 12 a 13 anys.

MATERIAL

- ANNEX 1: Fitxes de les situacions que s'han de representar
- ANNEX 02: Informació complementària per a la persona referent de l'activitat

CONCEPTES CLAU

- Sentiments
- Emocions
- Comunicació assertiva
- Límits
- Empatia
- Igualtat
- Respecte
- Llibertat
- Estereotips de gènere

I... ACCIÓ!

Identificant emocions, sentiments i límits

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Primer de tot es distribueix a les persones participants en quatre grups i es reparteixen les quatre situacions (ANNEX 1).

Cada grup llegeix la situació i organitza com representar-la enfront de la resta de grups. Hauran de decidir qui són els personatges, quins sentiments i emocions tenen, com reaccionen/actuen en la situació concreta que se'ls planteja, com són els diàlegs, etc. Es tracta de definir tant com sigui possible als personatges, centrant-se especialment en les emocions i sentiments que els mouen a actuar d'una determinada manera.

Un cop cada grup hagi preparat la seva representació, sortirà a actuar. Després de cada representació, el públic podrà expressar les seves opinions/aportacions sobre les situacions (si els sembla real, possible, per què succeeix així, si podria haver succeït d'una altra forma, etc.), no sobre l'actuació de les seves companyes i companys.

La persona referent de l'activitat guiarà el debat, destacant aquells aspectes més rellevants de cada situació representada atenent als objectius de l'activitat i les orientacions pedagògiques (ANNEX 2)



ANEXO I: Fitxes de les situacions que s'han de representar

SITUACIÓ 1: Tinc un amic...

Situació

Tinc un amic, en Kevin, amb el que ens coneixem des de molt petits. És molt divertit, em fa riure molt! Però sempre que ens trobem pels passadissos de l'escola se'm tira a sobre a fer-me una abraçada. Jo sé que no ho fa amb mala intenció, però a mi no m'agrada gaire que ho faci... i no sé com dir-li.

Què fem?

1. Imagineu com se sent la persona, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Kevin, com se sent ell, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb els seus amics i/o amigues.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

SITUACIÓ 2: El pati ...

Situació

A la Wasima li agrada moltíssim jugar a futbol. Li agraden gairebé tots els esports, la classe d'educació física és la seva preferida i tots i totes ho sabem. Però l'altre dia mentre estàvem al pati i ella jugava a futbol, vaig escoltar al Pau com es reia d'ella perquè era l'única noia que jugava.

Què fem?

1. Imagineu com se sent la persona que ho ha escoltat, com l'hi explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, li explicarà a la Wasima? Li dirà alguna cosa a en Pau? (si és que decideix parlar amb ell), com se sentirà la Wasima si se si se n'assabenta?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



SITUACIÓ 3: Quan no ens fan sentir bé...

Situació

L'altre dia quan sortíem de classe per anar cap a casa, mentre baixàvem per les escales, el Hamza va caure, no es va fer molt de mal, però es va posar a plorar. La Marta i l'Ikram es van acostar, però la resta de la classe va passar i algú va riure.

Què fem?

1. Imagineu com se sent en Hamza? I la Marta i l'Ikram què li poden aconsellar? Què podrien fer? Com poden resoldre aquesta situació?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

SITUACIÓ 4: Aprendre a compartir allò que ens agradaria i a rebre un no

Situació

El Martí i l'Hugo són molt amics. Acostumen a passar tardes junts, però mai s'han quedat a dormir l'un a casa l'altre. Al Martí li faria molta il·lusió convidar-lo, però li fa una mica de vergonya, i li sabria greu li digués que no.

Què fem?

1. Imagineu com se sent en Martí a l'hora de convidar a l'Hugo. Imagineu que l'Hugo li contesta que sí, com se sent cadascú? Imagineu que l'Hugo diu que no, com se sent cadascú?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



SITUACIÓ 1: Tinc un amic...

Situació

Tinc un amic, en Kevin, amb el que ens coneixem des de molt petits. És molt divertit, em fa riure molt! Però sempre que ens trobem pels passadissos de l'escola se'm tira a sobre a fer-me una abraçada. Jo sé que no ho fa amb mala intenció, però a mi no m'agrada gaire que ho faci... i no sé com dir-li.

Preguntes per al grup:

Quins sentiments i emocions tenen en Kevin i la persona que explica la història? Intentem identificar-los. Com poden ajudar els amics i les amigues? Com pot dir-li la persona que explica la història a en Kevin? Com creieu que reaccionarà en Kevin? Per què?

Idees clau:

- És important que puguem identificar quins sentiments i emocions ens passen pel cos. Escoltar el cos fa que ens sigui més fàcil identificar-los.
- Els nostres sentiments i emocions poden anar canviant, no sempre són estàtics.
- Quan el nostre cos ens diu que hi ha alguna cosa que no ens agrada és important poder-la dir.
- Hem d'entendre que totes les persones sentim coses que no ens agraden o que no ens venen de gust i que és important cuidar-les. Això no vol dir que no ens estimin o que no siguin amigues nostres.
- Preguntar-nos com ens sentim i com se senten les altres persones ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Comunicar-nos amb les persones que ens relacionem farà que estiguem més tranquil·les i més a gust.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions dels nostres amics i amigues.
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment solament nosaltres/us podem saber el que ens va fer sentir millor.

ANEXO II: Orientacions educatives

SITUACIÓ 2: El pati ...

A la Wasima li agrada moltíssim jugar a futbol. Li agraden gairebé tots els esports, la classe d'educació física és la seva preferida i tots i totes ho sabem. Però l'altre dia mentre estàvem al pati i ella jugava a futbol, vaig escoltar al Pau com es reia d'ella perquè era l'única noia que jugava.

Preguntes per al grup:

Quins sentiments i emocions tenen la Wasima, la persona que ens explica la història i el Pau? Identificar-los. Per què creieu que el Pau es va riure de la Wasima? Que pot fer la persona que ens explica la història? Creieu que té un paper fàcil? Per què? Com creieu que se sentirà la Wasima si s'assabenta que el Pau es va riure d'ella? Que haurien de fer els amics i les amigues de la Wasima? I els amics i les amigues del Pau?

Idees clau:

- Tenim dret a viure la nostra vida com vulguem. Totes les persones som lliures de dur a terme les activitats que ens vinguin de gust.
- A vegades reproduïm certs estereotips i rols de gènere. Maneres i formes en què se suposen que han de fer i de ser els nois i les noies.
- Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- És important respectar les decisions de cada persona, la seva manera de ser i de fer.
- Respectar vol dir no jutjar, no riure, no fer comentaris i celebrar que aquella persona està prenent les seves pròpies decisions.
- Respectar-nos i acompanyar-nos és una tasca de totes les persones, si veiem situacions desagradables d'algun amic o amiga cap a un altre, és important poder-li compartir que aquella actitud no ens agrada. Volem viure en un món on totes les persones tinguin cabuda.
- Pot ser que algú no comparteix les nostres decisions, no accepta els nostres sentiments o la nostra forma de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar, ni que estiguem fent res malament. L'important és agradarnos a nosaltres mateixes/os, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi ha gent que si ho fa.

ANEXO II: Orientacions educatives

SITUACIÓ 3: Quan no ens fan sentir bé...

L'altre dia quan sortíem de classe per anar cap a casa, mentre baixàvem per les escales, el Hamza va caure, no es va fer molt de mal, però es va posar a plorar. La Marta i l'Ikram es van acostar, però la resta de la classe va passar i algú va riure.

Preguntes per al grup:

Quins sentiments i emocions tenen el Hamza, la Marta i l'Ikram? Identificar-los. Per què creieu que algú es va riure del Hamza? Que poden fer la Marta i la Ikram? Creieu que tenen un paper fàcil? Per què? Com creieu que se sent el Hamza? Com creieu que es van sentir la resta de persones que van veure el Hamza caure? I la persona que va riure?

Idees clau:

- A vegades reproduïm certs estereotips i rols de gènere. Maneres i formes en què se suposen que han de fer i de ser els nois i les noies.
- Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- És important cuidar a les persones que tenim a prop. Cuidar vol dir preocupar-nos pel que els hi passa, no riure ni fer comentaris que poden ferir a les altres persones, cuidar-nos i poder dir-nos coses boniques.
- Respectar-nos i acompanyar-nos és una tasca de totes les persones, si veiem situacions desagradables d'algun amic o amiga cap a un altre, és important poder-li compartir que aquella actitud no ens agrada. Volem viure en un món on totes les persones tinguin cabuda.
- Pot ser que algú no comparteix les nostres decisions, no accepta els nostres sentiments o la nostra forma de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar, ni que estiguem fent res malament. L'important és agradar-nos a nosaltres mateixes/os, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi ha gent que si ho fa

ANEXO II: Orientacions educatives

SITUACIÓ 4: : Aprendre a compartir allò que ens agradaria i a rebre un no

El Martí i l'Hugo són molt amics. Acostumen a passar tardes junts, però mai s'han quedat a dormir l'un a casa l'altre. Al Martí li faria molta il·lusió convidar-lo, però li fa una mica de vergonya, i li sabria greu li digués que no.

Preguntes per al grup:

Quins sentiments i emocions tenen el Martí i l'Hugo? Identificar-los. Per què creieu que al Martí li fa vergonya dir-li a l'Hugo? Per què creieu que li sabria greu que li digués que no? Si a l'Hugo no li vingués de gust, com se sentiria en Martí? Creieu que si a l'Hugo no li vingués de gust és perquè no li cau bé el Martí?

Idees clau:

- És important que puguem identificar quins sentiments i emocions ens passen pel cos. Escoltar el nostre cos fa que ens sigui més fàcil identificar-los.
- Els nostres sentiments i emocions poden anar canviant, no sempre són estàtics.
- Quan el nostre cos ens diu que hi ha alguna cosa que no ens ve de gust és important poder-la dir.
- Hem d'entendre que totes les persones sentim coses que no ens agraden o que no ens venen de gust i que és important tenir-les en compte. Això no vol dir que no ens estimin o que no estimem o que no siguin amics o amigues nostres.
- Preguntar-nos com ens sentim i com se senten les altres persones ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Comunicar-nos amb les persones que ens relacionem farà que estiguem més tranquil·les i més a gust.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions dels nostres amics i amigues.