

Competències socials i tècniques teatrals

Crèdit Variable: 1r. cicle de l'ESO

Joan Hervàs Martínez

Setembre 2001

ÍNDEX

Índex.....	3
Consideracions generals	6
Objectius i continguts del crèdit.....	15
Avaluació del crèdit:.....	21
1a. Part: Habilitats cognitives.....	26
Introducció a les sessions d'Habilitats Cognitives	27
Sessió 1: Presentació del crèdit.....	31
Sessió 2: AID (avantatges, inconvenients, dubtes).....	32
Cursa lenta:.....	34
El casc	34
Sessió 3: Les coses no passen perquè sí.....	36
Som un munt d'amics.....	38
Què fem ara?	38
Sessió 4a: Per arribar a ... haig de passar per	41
La hipnosi	44
El viatge de fi de curs	45
Sessió 5a: Cal establir unes regles per poder jugar?.....	47
Cita a cegues:	49
L'amic invisible	50
Sessió 6a: Allò que realment volem	52
Model 5	53
Rialla.	54
Jo vull una moto	54
Sessió 7a: El primer és el primer!	57
Qualitats de moviment: el robot i l'alga marina	59
Les prioritats de l'alcalde	59
Sessió 8: Haig de prendre una decisió!.....	61
La bala de palla	63
Què faig?	64
Sessió 9: Posa't en el seu lloc!	66
Els intocables.....	68

La Isabel demana ajut.....	68
2a. Part: Valors Morals	71
Introducció als Valors Morals	72
Sessió 10: La meva amiga és racista	78
El mag Merlí.....	78
La meva amiga és racista	79
Sessió 11: Què li passa a la Sònia?	81
Jo sóc el meu millor amic	82
Què li passa a la Sònia?	82
Sessió 12: He caigut per les escales	85
Buscant la seva parella	86
He caigut per les escales	86
Sessió 13: L'examen de ciències	88
Els robots:	89
L'examen de ciències	89
Sessió 14: Poden expulsar en Santi	91
Deixem parlar el cos	92
Poden expulsar en Santi	92
Sessió 15: Què va passar al laboratori?.....	95
Joc de les 8 passes	96
Què va passar al laboratori?	97
Sessió 16: Un episodi a la botiga de records	99
Els robots es relacionen.....	100
Un episodi a la botiga de records	100
Sessió 17: La Isa està molt prima	102
Les partícules dins de l'aigua.....	103
La Isa està molt prima	103
3a. Part: Control Emocional	106
Introducció a les sessions de control emocional.....	107
Sessió 18: Control Emocional I.....	112
L'espai és nostre:	115
Les estàtues.....	115
Les estàtues que caminen.....	116
Sessió 19: Control emocional II: La Maria és un cas	117

Respiració.....	118
Exercici d'emissió de veu.....	118
Somrient al món.....	119
La Maria és un cas.....	119
4a. Part: Habilitats Socials.....	121
Introducció a les sessions d'habilitats socials.....	122
Sessió 20a.: Presentació de les habilitats socials.....	133
Sé de tu ... no sé de tu.....	135
Tres situacions per tres formes de conducta.....	135
Sessió 21a.: Saber escoltar.....	137
Cadena d'improvisacions:.....	139
Sessió 22a.: Mantenir una conversa.....	141
Nedar en una bassa de... ..	143
Sessió 23a.: Expressar la pròpia opinió.....	145
Situació "suagili".....	147
Sessió 24a.: Comprendre el punt de vista dels altres.....	149
Un bressol viu.....	150
Sessió 25a.: Formular una queixa.....	152
L'antecedent.....	154
Sessió 26a.: Rebre una queixa.....	156
Dr. Jekelly i Mr. Hayde (variació de l'Antecedent).....	158
Sessió 27a.: Identificar i enfrontar-se a situacions problemàtiques.....	160
Saludem als desconeguts.....	162
Sessió 28a.: Fer front a la pressió del grup.....	164
Una fàbrica en plena producció.....	166
Sessió 29a.: Fer front a intimidacions.....	168
La música i el moviment (meditació activa).....	170
Sessió 30a. Arribem a port.....	172
Bibliografia.....	173
Adreces d'internet.....	178
Annexes.....	181
Agraï ments:.....	224

CONSIDERACIONS GENERALS

1. Introducció

1.1. El teatre en l'educació de les competències socials

L'efecte social del teatre és conegut des de molt antic. Shakespeare el va intuir, quan en el seu Hamlet, l'escenificació (el teatre dins del teatre) té una funció terapèutica. L'escena dramàtica suposa la creació d'un espai imaginatiu, il·lusori i creatiu que pot ampliar i recrear la realitat. Els vincles i les relacions es presenten i prenen cos humà. Les situacions intrapersonals i interpersonalment en aquesta situació dramàtica permeten la desestructuració i reestructuració dels propis arguments a partir de la interiorització dels arguments dels altres, de l'associació dramàtica i de la identificació amb un personatge.

Si repetim una escena, recordem: les actituds assertives queden en la memòria (conscient o inconscientment) i les no assertives es discuteixen, es revisen i es modifiquen.

Les improvisacions, com a formes d'expressió espontànies, són una font d'informació extraordinària per a l'educador. Així, a l'efecte social del teatre, conegut des de l'antiguitat, s'uneix l'efecte terapèutic individual.

El que té efectes socialitzadors és l'acció, en aquest cas l'acció teatral. Moreno, el creador del psicodrama, va dir "Existeixen paraules sàvies, però amb la saviesa no n'hi ha prou, falta l'acció".

És en aquesta acció, en les relacions intrapersonals i interpersonalment, en l'aprofundiment, l'assaig i la repetició, en la revisió i les modificacions posteriors, en l'observació pròpia i dels altres, on es produeix la teràpia social i individual del teatre.

Augusto Boal en el seu llibre "Teatre de l'Oprimit" ens diu: "*... ell mateix assumeix el seu paper protagonista, assaja solucions, debat projectes de canvi, en resum, s'entrena per a l'acció real*"

Són aspectes molt propers al psicodrama i al sociodrama als quals he de fer aquesta referència mínima, i que estan latents al darrere de tot efecte terapèutic del teatre.

1.2. Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional és una forma d'interactuar amb la societat que té en compte el món dels sentiments i habilitats com l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, etc. i que determinen l'adaptació social.

Es parteix de la teoria de Howard Gardner sobre les intel·ligències múltiples. Defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la

nostra cultura. Per a Gardner hi ha 8 grans tipus d'intel·ligència: lingüística, logico-matemàtica, corporal kinestésica, musical, espacial, naturalista, interpersonal i intrapersonal.

Els dos últims tipus d'intel·ligència són els que es refereixen a la nostra capacitat per comprendre les emocions humanes, la interpersonal per entendre els altres i la intrapersonal per entendre'ns nosaltres mateixos. Ambdós els agrupa amb el nom d'intel·ligència emocional.

1.3. El programa de competències socials

El professor Manuel Segura, del Departament de Psicologia Evolutiva i Psicobiologia de la Universitat de La Laguna, i el seu equip, des de 1988 s'han encarregat de dur a terme a les illes Canàries el programa de competències socials ideat per Robert Ross i introduït a Espanya pel professor Vicente Garrido de la Universitat de València. L'objectiu que pretén el curs és la millora de les relacions interpersonals i la prevenció dels problemes socials.

Aquest material de treball ha estat adquirit pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i s'està utilitzant ja en alguns centres docents, amb la idea de promoure la seva aplicació en aquells centres que ho creuin oportú.

El curs està dividit en tres parts: habilitats cognitives, creixement moral i habilitats socials.

Respecte a les **habilitats cognitives** parteix de les idees de Gardner sobre intel·ligència emocional i les investigacions de Goleman i José Antonio Marina sobre intel·ligència creadora. Per ensenyar-les parteix dels cinc pensaments que Spivack i Shure van considerar com a específics: el pensament causal, el pensament alternatiu, el pensament conseqüencial, els pensaments de perspectiva i el pensament de mitjans-fins.

Per desenvolupar aquests cinc pensaments el programa té en compte l'esquema bàsic d'Edward Bono, els estudis de Ross i Garrido, els suggeriments de Camp i Bash, les idees de Gardner, Goleman i Marina i l'experiència del propi professor Segura.

En quant al tema del **creixement moral** es parteix de l'enfocament cognitiu evolutiu de Piaget i Kohlberg que intenta veure quins són els estadis de raonament moral pels quals passen les persones en l'adquisició dels valors. Aquesta línia és completada per l'enfocament psicosocial del constructivisme que, admetent el creixement del raonament moral per estadis ascendents, insisteix que suposa un creixement paral·lel o previ en la capacitat intel·lectual, en l'habilitat lingüística i en la facilitat de relació social.

Kohlberg distingeix sis estadis en el desenvolupament moral (per desgràcia tothom no arriba al sisè):

- Heteronomia.
- Egoisme mutu.
- Expectatives interpersonals.
- Responsabilitat i compromís.
- Tothom hi té dret.
- Tots som iguals.

Per aconseguir ajudar a desenvolupar-se moralment, Kohlberg proposa la discussió dels dilemes morals i proposa l'estructura següent:

a/ Es presenta el dilema moral al grup i es pregunta què farien en el lloc del protagonista del dilema (només s'admeten tres postures: sí, no o dubto).

b/ Es formen diferents grups homogenis en quant a la seva opinió i es deixa uns cinc temps per escriure les raons que sustenten la seva opinió.

c/ Es llegeixen les raons de cada grup i es passa a la discussió general.

El professor Segura i el seu equip afirmen que tots els autors que escriuen sobre educació dels valors estan d'acord en que l'educador s'ha de proposar els següents objectius:

- Educar l'empatia.
- Entrenar en el diàleg.
- Ensenyar a negociar.
- Desenvolupar la solidaritat.
- Ensenyar-los en la crítica constructiva.
- Informar-los sobre continguts de relleu moral.
- Animar-los a posar-se d'acord.

En el sí dels nostres centres educatius hem d'utilitzar tots els mitjans possibles per aconseguir els esmentats objectius:

a/ Aprofitar qualsevol ocasió on es suscite la discussió moral.

b/ Participar en activitats cíviques que mereixen suport.

b/ Organitzar democràticament el grup.

c/ Utilitzar les tècniques grupals per a la discussió moral i el desenvolupament del pensament crític.

Per últim el programa de competències socials ens parla de les **habilitats socials**. Les defineix com *“conductes, verbals i no verbals, que faciliten una relació interpersonal assertiva”*. Caballo

(1991) diu que una conducta socialment hàbil és el mateix que l'assertivitat: és fer allò que pensa sincerament i que considera just però respectant els drets dels altres.

Hi ha dues formes de falta d'assertivitat: per excés (agressivitat) o per defecte (la inhibició). L'objectiu de l'educador o educadora és aconseguir que els nois i les noies *“siguin persones que diguin el que pensen, sense perdre el respecte als què pensen d'una altra manera; persones que no es facin fortes amb els febles ni febles amb les fortes sinó que mantinguin sempre una fortalesa serena davant la incoherència, la immaduresa i l'egoisme d'altres persones”*.

Goldstein proposa, per ensenyar habilitats socials de forma estructurada, un mètode basat en els següents quatre moments i que s'assembla a la manera d'aprendre qualsevol habilitat:

- El modelatge: és com aprenem les habilitats socials la majoria de persones, a partir de fer el que hem vist fer al nostre entorn familiar i social. Quan el modelatge no es produeix de forma natural i positiva, la intervenció de l'educador anirà en el sentit d'oferir els models de forma artificial (un vídeo, l'actuació del mateix educador, altres adults, altres alumnes, etc.).
- Interpretació (o role-playing): tots els membres del grup surten a l'escena per representar l'habilitat escollida i que hem treballat en el modelatge.
- Crítica: es fa una crítica constructiva del que cada alumne/a ha representat. Es demana l'opinió dels altres companys i companyes i l'educador diu la seva de forma objectiva.
- La generalització: es tracta de portar a la vida real les habilitats apreses. Tant a la classe com fora d'ella. El professor o professora demanarà a la sessió següent que expliquin el resultat de les accions assertives.

Michelson introdueix en aquest mètode algunes diferències: aconsella que abans del modelatge es faci un discussió amb l'alumnat sobre els avantatges de tenir l'habilitat objecte de treball i proposa que el modelatge no es faci exclusivament amb el model assertiu sinó introduint també els comportaments inhibits i agressius (per tal de fer veure que aquests no funcionen)

2. Temporització

Tot i que sempre es poden presentar barrejades les Habilitats Cognitives, el Creixement Moral i les Habilitats Socials he estructurat el treball de cada una d'elles en aquest crèdit de forma independent..

- Presentació i avaluació inicial: 1 sessió.
- Habilitats Cognitives: 8 sessions.
- Creixement Moral: 8 sessions
- Control emocional: 2 sessions
- Habilitats socials: 10 sessions
- Avaluació final: 1 sessió

3. Metodologia

A ser possible la classe ha de ser àmplia i tranquil·la. No necessitem taules: si n'hi ha es poden enretirar cap un costat de la classe per tal de què hi hagi més espai buit. Les cadires es poden utilitzar en alguns exercicis i quan fem el treball de presentació del tema, de debat o el de metacognició. En aquests casos la millor disposició és la rotllana que permet veure les cares tothom a tothom i es presta més a participar.

NOTA IMPORTANT:

Considero que en molts casos la professora o el professor que s'encarregui de realitzar aquest crèdit variable, pot tenir problemes per acabar les sessions en una hora, depenent del grup d'alumnes amb qui treballi. en aquests casos es poden simplificar els exercicis d'introducció, per exemple: es poden alternar els exercicis de relaxació i els jocs teatrals.

Als annexes hi trobareu un recull de Jocs Dramàtics per si el professor o professora vol substituir els que proposo en cada sessió,

3.1. Estructura de la classe

3.1.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

3.1.1.1. Relaxació: 10 minuts

3.1.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

3.1.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

3.1.2.3. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts

3.1.2.4. Proposta de conflicte: 2 minuts

3.1.2.5. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

3.1.2.6. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

3.1.2.7. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts

3.1.2.8. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

3.1.3. Metacognició (5 minuts)

4. Abans de començar

4.1. Elements de l'esquema dramàtic a tenir en compte:

4.1.1. El Teatre Fòrum d'Augusto Boal:

El Teatre Fòrum forma part del que s'ha denominat "Teatre de l'Oprimit", del dramaturg brasiler Augusto Boal. El Teatre de l'Oprimit és un conjunt d'exercicis, jocs dramàtics i tècniques teatrals i que converteixen al teatre en un instrument per a la comprensió i l'anàlisi dels problemes socials o interpersonals i per la trobada de solucions i alternatives als esmentats problemes. L'espectador, subjecte passiu del teatre tradicional, esdevé subjecte actiu en el Teatre de l'Oprimit.

La tècnica específica del Teatre Fòrum consisteix en la representació d'una obra que plantegi un problema de tipus social o personal. Quan la representació arriba a un punt determinat i s'inicia un debat sobre el que hom creu que succeirà i sobre les deferents alternatives d'actuació dels personatges. Les diferents alternatives que surten en el debat s'experimenten en l'escenari amb la participació i actuació de les persones que les han proposat. El teatre es converteix en un laboratori on s'experimenten conductes, s'analitzen les conseqüències, es busquen alternatives i es troben solucions als problemes de relació interpersonal.

Es pot proposar a un grup de la classe que prepari una petita representació sobre algun dilema moral o algun problema de relació interpersonal a l'Institut.

4.1.2. El Role-Playing:

El Role Playing és una tècnica utilitzada per tal d'integrar coneixements conductuals teòrics en la conducta dels alumnes. Consisteix en escenificar una situació versemblant, que podria succeir a l'escola o a l'entorn proper i habitual de l'alumnat: l'objectiu és practicar unes determinades conductes i integrar-les a la pràctica habitual. S'utilitza habitualment en l'aprenentatge de les Habilitats Socials.

Tindria tres parts diferenciades:

a/ Una primera de proposta de l'habilitat a treballar.

b/ Modelatge: presentació del model a seguir. Es pot fer amb material audiovisual, amb la representació d'alguna persona que desenvolupi bé aquesta habilitat (el/la mestre/a).

c/ Dramatització.

d/ Discussió sobre el que s'ha fet.

Es pot seguir un esquema semblant al que proposo en el Teatre Fòrum:

- Presentació i justificació de l'habilitat social a treballar: 5 minuts
- Proposta de la situació a representar: 2 minuts
- En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació de la situació: 10 minuts.
- Un grup el representa: els altres fan de públic. 4 minuts.
- Els diferents grups, en funció del temps que es disposi, van representant la seva improvisació davant dels altres.
- Debat sobre les situacions representades i les diferents formes de conducta de cada personatge: 10 minuts
- Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.3. Els personatges:

Els personatges en teatre venen definits pel que fan i per com ho fan: estan caracteritzats per una sèrie d'atributs o característiques personals (aspectes físics, caràcter, classe social, etc.)

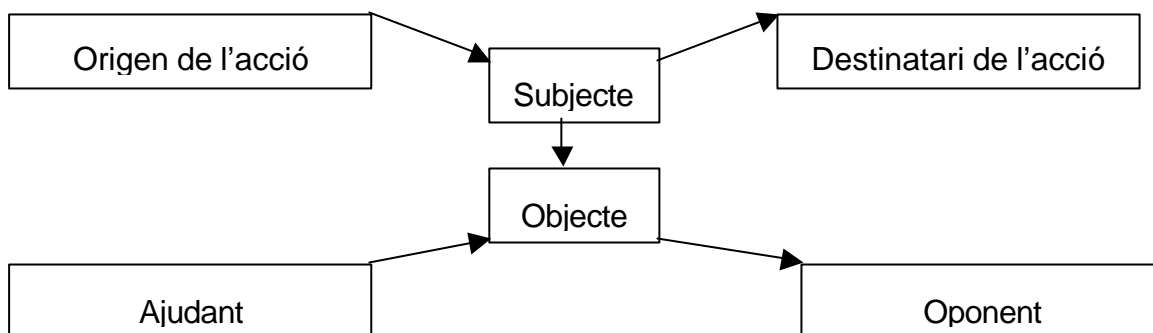
4.1.4. El conflicte dramàtic:

El concepte de conflicte dramàtic no coincideix formalment amb el que normalment tenim present quan ens referim als conflictes de l'aula o del centre. He dit "formalment" perquè considero que en el fons existeixen forces coincidències.

A tenir en compte:

- Tenir clar l'ordre de les seqüències, una lògica temporal (de seqüències) i un límit de temps.
- Es poden establir els següents rols:
 - Protagonista → el que vol aconseguir alguna cosa.
 - Ajudant del protagonista → recolza l'anterior, pot posar un punt de reflexió en les seves accions, pot ajudar a transformar la voluntat del protagonista o de l'antagonista.
 - Antagonista → s'oposa a l'acció del protagonista o té una finalitat que entorpeix l'aconseguit del seu propòsit.
 - Ajudant de l'antagonista → similar a l'ajudant del protagonista.

- Un conflicte es pot representar amb el següent esquema:



(Greimas en un article "Actans, Acteurs, Rôles" en Semiòtica narrative el textuell, 1973)

OBJECTIUS I CONTINGUTS DEL CRÈDIT

Objectius generals:

- Desenvolupar la intel·ligència interpersonal del nostre alumnat.
- Augmentar la maduresa en el raonament moral i en l'adquisició de valors.
- Desenvolupar la intel·ligència intrapersonal, la capacitat per controlar les emocions.
- Millorar l'assertivitat en les relacions interpersonals del nostre alumnat.

Objectius didàctics:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar els 5 pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, el domini del propi cos i augmentar la confiança entre el grup i la desinhibició positiva en les relacions, la creativitat i la Imaginació
- Reconèixer les formes d'intimidació i instigació que es poden donar al centre d'ensenyament o fora d'ell.
- Analitzar els motius que porten a alguns alumnes a implicar-se en baralles.
- Aprendre la forma d'evitar baralles.
- Conèixer els passos a seguir per resoldre situacions d'intimidació, instigació o baralla.
- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi una situació d'instigació, intimidació o baralla.
- Veure la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis..
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Treballar els valors del respecte a les persones, a la seva dignitat i a la seva intimitat.
- Treballar els valors de l'amistat i de la fidelitat a la paraula donada.
- Treballar el valor de la dret a la salut i a la dignitat personal.

- Treballar els valors de la justícia, la igualtat, el respecte, la dignitat personal, del dret a la integritat física i psicològica.
- Rebutjar els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat, el masclisme i la drogodependència
- Rebutjar l'antivalor del joc brut i la trampa.
- Valorar i treballar la capacitat de diàleg i negociació.
- Treballar el respecte a la propietat individual.
- Respectar totes les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
- Veure que les relacions comercials també han d'estar basades en normes ètiques.
- Treballar el valor de la solidaritat.
- Treballar el valor de la igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer tècniques de control emocional
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Comprendre les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
- Conèixer tècniques que ajudin a establir unes relacions assertives.
- Analitzar les tècniques generals per una bona comunicació.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Conèixer els passos a seguir en una conversa.
- Conèixer els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., elements que l'entorpeixen i elements que la faciliten.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia i reflexionar sobre els seus component afectius i cognitius.

- Conèixer els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
- Distingir entre crítiques justes i injustes.
- Conèixer les formes de respondre a les crítiques i aprendre a fer-ho de forma assertiva.
- Identificar els diferents passos en la resolució de problemes.
- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi la pressió de grup.

Continguts conceptuals

- El coneixement i la confiança en el grup
- El pensament causal,
- El pensament alternatiu
- El pensament conseqüencial.
- El pensament de perspectiva
- El pensament de mitjans-fins.
- Necessitat de l'establiment de plans de treball o actuació que ens permetin aconseguir els nostres objectius.
- Necessitat d'establir prioritats.
- Les decisions en la nostra vida.
- El sentit objectiu i subjectiu de la justícia.
- Drogues legals i il·legals.
- Concepte del dret a la dignitat de la persona i la seva protecció, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Concepte de dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.
- Concepte de solidaritat.
- Actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Concepte de justícia i injustícia.
- Concepte de comerç just.
- Concepte de dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- Les lleis i la normativa.
- La igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Expressió no verbal i paralingüística..

- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Concepte d'habilitats socials
- Concepte de conducta assertiva
- Concepte de conducta passiva.
- Concepte de conducta agressiva.
- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles i tècniques de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- Concepte de crítica justa i de crítica injusta.
- Concepte de situació considerada problemàtica.
- Característiques de les situacions considerades problemàtiques.
- Concepte d'intimidació.
- Concepte d'instigació.
- Concepte d'agressió.
- El grup: necessitat, avantatges i inconvenients.

Continguts procedimentals

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- Coneixement i control del cos, adquisició de plasticitat i harmonia muscular.
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- El canvi de rol.
- El role-playing.
- Expressió de sentiments
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.

- La capacitat d'expressió corporal: construcció de personatges.
- Expressió no verbal i paralingüística..
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.
- Tècniques per millorar l'assertivitat
- Regles i tècniques de la comunicació.
- Passos a seguir en una conversa.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Elements que s'han de tenir en compte per formular una queixa.
- Passos a seguir en la resposta a les crítiques.
- La relaxació i el control dels sentiments.
- Definició d'un problema: anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Conseqüències de les situacions creades per la pressió del grup.
- Anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.

Continguts actitudinals

- Participació en el debat.
- El coneixement i la confiança en el grup
- Les regles de joc, les lleis i les normes.
- Valorar la importància dels cinc pensaments en les relacions interpersonals.
- Necessitat de l'establiment de plans de treball o actuació que ens permetin aconseguir els nostres objectius.
- Necessitat d'establir prioritats.
- Les decisions en la nostra vida.
- Coordinació i compenetració entre els membres del grup.
- Els valors del respecte a les persones, la seva dignitat i la seva intimitat
- Els valors l'amistat, la fidelitat a la paraula donada, la llibertat i el respecte a la persona, el dret a la salut i a la dignitat personal.

- Els valors la justícia, el dret a la dignitat de la persona i la seva protecció, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Forma correcta d'actuar davant de la violència domèstica, l'abús d'autoritat i l'alcoholisme.
- Respecte a les regles de joc
- El valor del "joc net"
- Els valors la igualtat entre totes les persones
- Rebuig de les discriminacions per raons de gènere.
- Rebuig d'altres discriminacions (racial, ètnica, cultural, religiosa, ...)
- El dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.
- Respecte a la propietat individual.
- La solidaritat entre els membres de la família.
- Respecte a les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
- Rebuig de les actituds que poden representar un abús en les relacions interpersonals.
- Valorar el comerç just.
- L'estimació i la solidaritat fraternal.
- La dignitat de la persona i el dret a la salut i a una vida sana.
- El valor de la solidaritat.
- La igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
- Necessitat de pertànyer a un grup: avantatges i inconvenients.
- Recolzament grupal i pressió grupal: diferències.
- Valorar la importància d'unes relacions assertiva.
- Valorar la importància de les habilitats socials.
- Valorar la importància de les habilitats comunicatives

AVALUACIÓ DEL CRÈDIT:

1. Avaluació de les competències socials

Entenem l'avaluació, com un procés que proporciona informació per tal de poder fer les correccions necessàries en el procés d'ensenyament- aprenentatge.

Com es diu en les consideracions generals del Disseny Curricular del Departament d'Ensenyament l'avaluació ha de ser útil a l'alumne, perquè afavoreix el seu autoconeixement i li dona possibilitats de millorar, al professorat per millorar la seva tasca docent, als pares perquè coneguin els processos d'aprenentatge dels seus fills i la pròpia Administració educativa per tal de poder analitzar els resultats de la seva proposta curricular.

En primer lloc hem d'aconseguir que aquesta avaluació esdevingui en quelcom motivador, que generi ganes de superació personal, grupal i augment de l'autoestima, que ajudi a l'educador a conèixer els seus alumnes, a millorar la metodologia i els plantejaments didàctics i que ajudi també a l'alumnat al coneixement personal.

Avaluar les competències socials és avaluar les conductes. Per tant convé buscar els indicadors crítics de cada conducta observada, identificar els comportaments relacionats amb els objectius que ens hem proposat d'acord amb el moment evolutiu de l'alumnat.

1.1. Tècniques observacionals d'avaluació

Deduïm, per tant, que les tècniques d'avaluació han d'estar basades en metodologies observacionals. Les més importants són les següents:

- **Registre anecdòtic:** es registren aquells incidents que manifesten algun aspecte de les conductes avaluades i que es produeixen en un context habitual.
- **Escales d'observació:** es mira la presència o absència d'una determinat aspecte de la conducta, es pot mirar i anotar també la intensitat.
- **Pautes d'observació:** presenten un conjunt d'indicadors o pautes, de forma oberta i permeten detectar les necessitats educatives de l'alumne.
- **Diari de classe:** es va anotant diàriament (si és possible) les incidències significatives del grup classe a nivell grupal o aquells fets individuals de l'alumnat que tinguin especial rellevància.
- **Entrevistes:** es poden fer als nois i les noies, als seus professors, a les famílies, etc.

- **Debats i assemblees:** permeten expressar lliurement les opinions dels alumnes i són una font important d'informació per a l'educador o educadora.
- **Teatre i jocs teatrals:** les activitats teatrals, es improvisacions, com a formes d'expressió espontànies, són una font d'informació extraordinària per a l'educador/a.
- **Els jocs:** tant si són jocs organitzats com si són espontanis ens permeten observar les conductes del nostre alumnat.

En tots els casos anteriors és important, per part de l'educador o educadora, anotar per escrit i sistemàticament les conductes observades, per tal de donar més objectivitat a la tècnica utilitzada.

1.2. Altres tècniques:

Qüestionaris: es poden fer servir per tal de completar les anteriors tècniques i tenint en compte les limitacions de les conclusions que se'n poden extreure. Hem de tenir present que moltes vegades els alumnes contesten no el que pensen o el que fan sinó el que creuen que s'ha de pensar o s'ha de fer. Això falseja de forma important els resultats trobant-se molts educadors i educadores en la situació contradictòria d'obtenir millors resultats abans de portar a terme el curs d'habilitats socials (en l'avaluació inicial) que al final: les conclusions no ens poden enganyar, és fàcil que, si s'han après habilitats socials, hagi millorat la seva sinceritat, el seu nivell d'autocrítica, i, per tant, els resultats siguin inferiors.

Malgrat això, i tenint-lo en compte, es pot passar a la primera sessió un qüestionari i a la última sessió torna-ho a passar i veure les diferències. Una alternativa és que el qüestionari el realitzi el tutor o la tutora: evitaria el problema esmentat al paràgraf anterior.

Esmentem dos qüestionaris que poden ser útils, tenint en compte el que s'ha dit: l'escala d'assertivitat de Michelson proposat en el material del professor Segura i la bateria de Socialització i Autoavaluació BAS-3 de F. Silva Moreno i Ma. C. Martorell Pallàs de TEA.

2. Fases

En el procés d'avaluació d'aquest crèdit tindrem en compte les següents fases:

2.1. Avaluació inicial:

Es realitza a la primera sessió passant l'escala d'assertivitat de Michelson (o l'altra escala esmentada)

Es pot fer com exercici d'autoavaluació, contestant els mateixos alumnes però seria interessant comprovar les respostes amb el tutor o tutora de cada alumne o amb algú que el conegui a fons.

2.2. Avaluació formativa:

La realitzarà el professor o professora que imparteixi el crèdit amb la finalitat de fer el seguiment dels objectius marcats i adaptar les activitats d'aprenentatge a l'evolució de l'alumnat

Els instruments en aquesta fase han de ser observacionals . Un full d'observació amb els criteris d'avaluació i fent les anotacions de forma regular pot ser suficient.

2.3. Avaluació sumativa:

Es realitza al final del crèdit, a la darrera sessió. La seva finalitat és la de comprovar el grau d'assoliment dels objectius.

Es pot passar el mateix qüestionari de la primera sessió per tal de comprovar l'evolució de l'alumnat en cada aspecte.

Els resultats del qüestionari, junt amb els instruments observacionals convé comparar-los amb la visió de la tutora o el tutor de l'alumne.

3. Criteris d'avaluació

1. És sensible a la importància d'unes assertives relacions interpersonalmentals.
2. Ha desenvolupat els 5 pensaments: causal, conseqüencial, de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
3. Ha après tècniques bàsiques de relaxació.
4. Ha adquirit hàbits de diàleg: sap exposar les pròpies opinions i sap escoltar i respectar les opinions dels altres.
5. Veu la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis..
6. Ha millorat, a través del joc teatral, el domini del propi cos.
7. És sensible a la importància dels valors.
8. Respecta les persones, la seva dignitat i a la seva intimitat.
9. Valora l'amistat i la fidelitat a la paraula donada.
10. Valora el dret a la salut i a la dignitat personal.
11. Valora la justícia, la igualtat, el respecte, la dignitat personal, el dret a la integritat física i psicològica.
12. Rebutja els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat, el masclisme i la drogodependència
13. Rebutja l'antivalor del joc brut i la trampa.
14. Valora la capacitat de diàleg i negociació.

15. Valora el respecte a la propietat individual.
16. Respecta totes les persones, especialment aquelles que poden estar en situació d'inferioritat per diferents raons.
17. Veu que les relacions comercials també han d'estar basades en normes ètiques.
18. Valora la solidaritat.
19. Valor la igualtat entre les persones, el dret de tothom a ser tractat sense cap mena de discriminació racial, ètnica, religiosa o de qualsevol mena. i el dret a escollir el lloc de residència.
20. Coneix la importància del control emocional.
21. Identifica les emocions més freqüents.
22. Coneix tècniques de control emocional
23. Ha millorat l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
24. Coneix el que és ser una persona socialment hàbil.
25. Compren les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
26. Coneix tècniques que l'ajudin a establir unes relacions assertives.
27. Identifica els elements verbals i no verbals de la comunicació
28. Analitza les regles bàsiques de saber escoltar.
29. Coneix els passos a seguir en una conversa.
30. Coneix els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., els elements que l'entorpeixen i els elements que la faciliten.
31. Mostra empatia en les relacions.
32. Coneix els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
33. Distingeix entre crítiques justes i injustes.
34. Coneix les formes de respondre a les crítiques i ha après a fer-ho de forma assertiva.
35. Identifica els diferents passos en la resolució de problemes.
36. Reconeix les formes d'intimidació i instigació que es poden donar al centre d'ensenyament o fora d'ell.
37. Analitza els motius que porten a alguns alumnes a implicar-se en baralles.
38. Coneix la forma d'evitar baralles.
39. Coneix els passos a seguir per resoldre situacions d'intimidació, instigació o baralla.

- 40. Sap reaccionar de forma adequada si es produeixi una situació d'instigació, intimidació o baralla.
- 41. Sap com respondre a la pressió de grup.

1A. PART: HABILITATS COGNITIVES

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS D'HABILITATS COGNITIVES

1. Teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner

Howard Gardner defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la nostra cultura. Per a Gardner hi ha 8 grans tipus d'intel·ligència: lingüística, lógico-matemàtica, corporal kinestésica, musical, espacial, naturalista, interpersonal i intrapersonal (GARDNER, H.: *Inteligències múltiples*, Barcelona, Paidós, 1995.)

1. LINGÜÍSTICA: capacitat d'expressió i comprensió del llenguatge (útil a oradors, locutors, escriptors, professors, polítics, ...)

2. LÒGICO - MATEMÀTICA: capacitat de relacionar conceptes abstractes, números i quantitats, fórmules matemàtiques i lògiques (pròpia de matemàtics, filòsofs, científics). Es correspon amb concepte que la nostra cultura ha considerat propi de la única intel·ligència.

3. ESPACIAL: capacitat d'orientació a l'espai, de percebre i comprendre la col·locació dels cossos, de poder formar un model mental del món en tres dimensions (pròpia de mariners, aviadors, enginyers, cirurgians, decoradors, pintors, escultors, arquitectes).

4. CORPORAL-CINÈTICA: capacitat d'utilitzar el propi cos en la resolució de problemes, de percebre i reproduir el moviment (pròpia d'esportistes, actors, ballarins, cirurgians, artesans).

5. MUSICAL: capacitat de percebre i reproduir la música (característica dels músics, cantants, compositors, ballarins, ...).

6. NATURALISTA: és la que utilitzem per observar i estudiar la natura (pròpia de biòlegs, ecòlegs, agrònoms, horticultors, jardiniers, herbolaris, etc.)

7. INTRAPERSONAL: capacitat d'entendre's a si mateix i controlar les pròpies emocions i pensaments. No està associada a cap professió i té incidència en tots els comportaments.

8. INTERPERSONAL: capacitat d'entendre els altres, de saber posar-se en el lloc dels altres i tenir les habilitats per relacionar-se de forma assertiva (polítics, professors, psicòlegs, terapeutes, venedors, ...).

NOTA.- En declaracions recents Gardner parla d'una altra intel·ligència: l'existencial - capacitat per plantejar-se preguntes fonamentals sobre l'ésser humà, l'existència i Déu.

2. Intel·ligència emocional.

La intel·ligència emocional és una forma d'interactuar amb la societat que té en compte el món dels sentiments i habilitats com l'autoconsciència, la motivació, l'entusiasme, etc. i que determinen l'adaptació social.

Es parteix de la teoria de Howard Gardner sobre les intel·ligències múltiples. Defineix la intel·ligència com el conjunt de capacitats que ens permet resoldre problemes o fabricar productes valuosos en la nostra cultura.

Els dos últims tipus d'intel·ligència són els que es refereixen a la nostra capacitat per comprendre les emocions humanes, la interpersonal per entendre els altres i la intrapersonal per entendre'ns nosaltres mateixos. Ambdós els agrupa amb el nom d'intel·ligència emocional.

3. Les habilitats cognitives

Es parteix de les idees de Gardner sobre intel·ligència emocional i les investigacions de Goleman i José Antonio Marina sobre intel·ligència creadora. Per ensenyar-les parteix dels cinc pensaments que Spivack i Shure van considerar com a específics.

Són aquelles capacitats cognitives que possibiliten unes relacions assertives amb les altres persones.

Per establir unes relacions assertives no n'hi ha prou en voler: a més de la voluntat cal tenir desenvolupades aquestes capacitats que falten en un 86 % dels delinqüents i en el 78 % de drogaaddictes.

4. Els cinc pensaments d'Spivach i Shure

Segons Spivack i Shure els cinc pensaments necessaris per a una bona relació interpersonal són:

- **EL CAUSAL:** capacitat de definir o diagnosticar un problema interpersonal.
- **L'ALTERNATIU:** capacitat per a trobar el major nombre possible de sortides a una situació donada.
- **EL CONSEQÜENCIAL:** capacitat de preveure les conseqüències d'un fet o dit.
- **EL DE PERSPECTIVA:** capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

- **EL DE MITJANS-FI:** capacitat de fixar-se objectius i planificar com aconseguir-los.

5. Com treballar als centres educatius les habilitats cognitives:

5.1. El programa del professor Segura

- Disposició de la classe: en cercle
- Introducció del professor o professora explicant el pensament o pensaments a treballar
- Es presenta el tema de discussió
- Es donen dos minuts per que els alumnes pensin i anotin a la seva llibreta (AID)
- Discussió en grups de quatre o cinc persones (tres minuts)
- Posada en comú: es diuen primer els avantatges que cada grup ha vist, després els inconvenients i finalment els dubtes de cada tema (tres rondes) procurant no repetir el que han dit els altres grups.
- Metacognició: es discuteix en grup sobre la importància que té a la vida el que hem treballat en la lliçó (entre cinc i deu minuts)
- Exercici final: inventar alguna frase o escena sobre el pensament treballat

5.2. El teatre i les habilitats cognitives

- Exercicis preparatoris (20 minuts)
 - Relaxació: 10 minuts
 - Escalfament – Joc teatral: 10 minuts
- Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)
 - Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts
 - Proposta de conflicte: 2 minuts
 - En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.
 - Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.
 - Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts

- Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.
- Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 1: PRESENTACIÓ DEL CRÈDIT

1. Objectius:

- Presentar el crèdit als alumnes.
- Explicar la importància de les habilitats socials.
- Explicar el paper del teatre l'educació de les competències socials
- Comprendre els diferents tipus de conductes: assertiva, agressiva i passiva.
- Avaluar les competències socials dels alumnes.

2. Activitats

- Presentació del crèdit
- Explicació sobre l'estructura de la classe: relaxació, joc teatral, teatre fòrum, debat, metacognició.
- Explicació del material a portar a la classe: roba còmoda (xandall i sabatilles d'esport) i la possibilitat de portar una tovallola o catifa de platja per estirar-se a terra en els exercicis de relaxació.
- Conversa sobre la importància de les habilitats socials.
- Conversa sobre les conductes assertives, agressives i passives.
- Aplicació del qüestionari CABS de Michelson

SESSIÓ 2: AID (AVANTATGES, INCONVENIENTS, DUBTES).

1. Justificació:

El professor Segura i el seu equip justifiquen l'inici d'aquest curs amb el treball dels pensaments seqüencial i de perspectiva tot i que si observem els cinc pensaments de Spivak i Shure trobem el pensament causal i l'alternatiu en els primers nivells, els més bàsics, necessaris per establir unes relacions interpersonals adequades. L'argument que utilitza és que la majoria de persones estan acostumades a utilitzar-los. S'entén que ens referim a persones amb una relació correcta amb el seu entorn social i amb sí mateixos.

En efecte estem acostumats a pensar en els inconvenients i en els avantatges davant de la decisió de fer quelcom o de la compra d'algun objecte o servei.

No oblidem, però, que alguns dels nostres alumnes tenen poc desenvolupats aquests pensaments tot i que ens puguin semblar molt bàsics.

Considero que al mateix temps estem introduint el pensament alternatiu: davant d'un dilema hem de desenvolupar estratègies per imaginar el major nombre possible de solucions.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar els pensaments seqüencial i de perspectiva.
- Introduir l'alumnat en el pensament alternatiu.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir domini del cos necessari per una correcta relació amb l'entorn social.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la seva creativitat
- Millorar les relacions interpersonals del grup.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu, conseqüencial i de perspectiva.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afluint, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirem profundament, suaument, lentament ...
- S'afluinten les nostres espatlles.
- Els braços.
- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.
- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.

- Sentim les galtes.
- La nostra oï da. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(... *quan ho creieu convenient*):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Cursa lenta:

Tota el grup es situa en un extrem de la classe, separats entre sí per no molestar-se. És una cursa de velocitat: però el que guanya no serà el primer que arribi sinó l'últim. Haurem d'arribar a l'altra punta de la classe.

Norma important: des de que es doni el senyal de començar no podeu parar d'avançar i de moure el vostre cos fins que arribeu a la meta. Mai podeu tocar a terra els dos peus alhora: quan un toqui a terra l'altre s'ha d'aixecar. Com que estareu cansats allà podreu descansar.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.9. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(Veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.10. Proposta de conflicte: 2 minuts

El casc

Un grup de nois i noies han quedat per sortir junts. Estan esperant que arribi en Manel: per fi arriba en la seva moto: ha sortit de casa i l'ha parat un guàrdia municipal perquè portava el casc a la mà i el volia multar. La Sandra (a la Sandra li agrada el Manel) li accepta les excuses però li diu que el que no té cap sentit és venir en la moto amb el casc a la mà. S'inicia una discussió. Hi ha tres postures: en Manel i algú que defensa la postura de que no cal portar el casc al cap, ja n'hi ha prou si el portes al braç (compleixes la llei); la Sandra que diu que portar-ho a la mà es pitjor que no portar-ho i els que no tenen clar el que s'ha de fer i dubten (avantatges – inconvenients – dubtes)

Origen de l'acció: portar el casc a la mà quan es va a la moto

Subjecte: el propietari de la moto

Objecte: el casc

Destinatari de l'acció: els amics que esperen, el guàrdia municipal, ...

Ajudant: els que defensin la postura del subjecte de no portar el casc posat

Oposant: Els que no troben bé l'actitud del subjecte.

4.1.3.11. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.12. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.13. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: Es convenient aprofundir en les motivacions de les accions i argumentacions de cada personatge. Això és una forma de treballar els avantatges i els inconvenients

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Procurarem arribar a algunes conclusions en el debat

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

(Proveu si no serà millor que un altre grup faci la representació incorporant al que ja han preparat les conclusions del debat)

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Reflexioneu sobre els avantatges i els inconvenients abans de realitzar alguna cosa que important?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquesta anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha reflexionat prou sobre els avantatges i els inconvenients.
- És normal tenir-hi dubtes?
- Que faríeu si heu de prendre una decisió important i no esteu segurs sobre el que s'ha de fer?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?

SESSIÓ 3: LES COSES NO PASSEN PERQUÈ SÍ

5. Justificació

Un aspecte clau per tal de tenir una percepció correcta de la realitat i unes relacions amb els altres assertives és la capacitat per veure les causes autèntiques dels fets, de les accions i de les conductes dels altres i de la pròpia, especialment aquelles que tenen una repercussió en nosaltres.

De vegades es pot, per un excés de simplicitat i superficialitat, atorgar unes causes falses a uns fets determinats. Per tant, és important aturar-se a pensar sobre les causes reals.

Quan ens trobem davant d'actes d'indisciplina greus en els nostres instituts, si aprofundim en el comportament i en la percepció per part de l'alumne de les causes que l'han portat a actuar d'aquella manera, ens adonem que moltes vegades la relació causa-efecte no està clara. És la mala sort, la culpa la tenen els altres, no he sigut prou viu i m'han enxampat...

Les coses no passen perquè sí. Al darrera d'una acció hi ha una causa. Exercitant el nostre alumnat en el pensament causal el portem també a exercitar el pensament conseqüencial. Reflexionar sobre les causes d'una acció és també preveure les conseqüències d'una altra en un futur immediat.

És important també que els nostres alumnes vegin la complexitat que de vegades comporta el saber analitzar les causes d'un fet: d'adonar-se de que a vegades les causes són diverses i el grau de relació de les mateixes amb el fet no està tant clar com voldríem.

Exercitant, per tant, aquest pensament, també exercitem la percepció de la relativitat de les coses i entrenem a l'alumne en la tolerància vers els altres.

També es treballa el pensament de perspectiva perquè és necessari posar-se en el lloc de l'altre per tal d'entendre les seves autèntiques motivacions.

6. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonalmentals.
- Desenvolupar el pensament causal.
- Treballar el pensament alternatiu i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió

7. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos

- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

8. Activitats:

8.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

8.1.1. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estiguen més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.

- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

8.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Som un munt d'amics

En un espai d'un metre quadrat (aproximadament ...) ens hem d'anar col·locant tots amb els ulls tancats i fent un munt. Podem fer servir els altres cossos de coixí, es tracta de sentir-se tots junts físicament, sentir el contacte dels altres (no importa qui, el que importa és que toquem a éssers humans). Ulls tancats. No podem parlar. Hem de sentir la respiració de tots. Podem ajudar fent la nostra respiració més audible.

A poc a poc hem d'aconseguir unir la nostra respiració a les respiracions dels altres. S'ha de sentir una sola respiració. És el grup que respira. Tots som la mateixa cosa.

Sense obrir els ulls, sense parlar, només amb el tacte, us separareu fins trobar un espai propi.

(Quan ho cregueis convenient ...) Obriu els ulls. Comentem com hem viscut l'exercici.

8.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

8.1.3.14. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

8.1.3.15. Proposta de conflicte: 2 minuts

Què fem ara?

Uns companys van cap a l'Institut i pel camí un altre company els crida i els demana ajut: ha perdut el dossier de mates i si no el presenta aquest matí el professor cridarà als seus pares: ja fa molts dies que l'hi havia de donar i ha

anat donant excuses. Ens demana que li deixem el nostre per presentar-lo com si l'hagués fet ell.

Origen de l'acció: la pèrdua del dossier.

Subjecte: el que demana ajut

Objecte: el dossier

Destinatari de l'acció: els amics que es troben en la situació, el professor de matemàtiques, els pares que possiblement rebran la comunicació de la falta, ...

Ajudant: els que defensin el subjecte, voldran preparar un dossier entre els treballs de tots

Oponent: Els que es plantegen les conseqüències negatives d'ajudar-lo

8.1.3.16. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

8.1.3.17. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

8.1.3.18. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: És bàsic en el desenvolupament de les habilitats cognitives el treball del pensament causal que és el centre de gravetat d'aquesta sessió.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Hem d'estar atents a les aportacions per tal d'incorporar-les al proper exercici

8.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

8.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important analitzar les causes dels fets o de les accions nostres i dels altres?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquesta anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha reflexionat prou sobre els avantatges i els inconvenients.

- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet o no estem atents a considerar altres factors que també intervenen. ¿En coneixeu algun cas?
- És normal tenir-hi dubtes quan busquem la causa d'un fet?
- Que faríeu si heu de prendre una decisió important i no esteu segurs sobre el que s'ha de fer?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?

SESSIÓ 4A: PER ARRIBAR A ... HAIG DE PASSAR PER ...

1. Justificació:

Des dels seus inicis la societat ha necessitat unes normes per poder funcionar. La persona humana és un ser social: necessita dels altres per tenir una vida normal ja des de les societats més primitives. Les regles de joc que els mateixos homes han anat introduint en la seva vida han estat, també, un factor determinant en el progrés de la humanitat.

En aquesta sessió treballarem el pensament mitjans-fins que està en el fonament de les normes, lleis o regles. Ens dotem d'unes lleis per una finalitat determinada: les normes són el mitjà per aconseguir algun benefici social.

En un terreny individual ens és imprescindible marcar-nos uns objectius per tal d'aconseguir el que ens proposem. El saber analitzar els recursos de què disposem, els mitjans que tenim al nostre abast, és essencial per aconseguir les fites que ens marquem.

Són pensament que en algunes persones estan poc desenvolupats. Els mestres no ens estranyem quan alumnes molt brillants intel·lectualment no obtenen els també brillants resultats que caldria esperar: i viceversa, alumnes que saben programar el seu temps, les seves accions, obtenen resultats molt per sobre del què podríem esperar.

El saber marcar-se uns objectius per aconseguir quelcom i organitzar els mitjans necessaris és la clau de l'eficàcia i l'èxit personal, però també del social.

Aquest pensament es treballa en dues sessions: en aquesta s'enfoca més de cara a posar els mitjans per aconseguir una fiat personal i en la propera per aconseguir una fita social (d'aquí la importància d'establir normes, lleis i regles de joc)

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins.
- Treballar el pensament causal, alternatiu i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos

- Coneixement i control del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- El pensament mitjans-fins.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

El model anterior es basa en l'efecte tensió-relaxació. És una forma d'experimentar i reconèixer la sensació de relaxació en el propi cos. Pot ser interessant dedicar-hi cada dia un temps a aprofundir en aquesta sensació en alguna part del cos. Els models que venen a continuació responen a aquest aprofundiment.

Per tant el model general és el dos però introduint la tensió-relaxació específica.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ens fixarem especialment en les nostres **mans**, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
 - **Comencem per la mà dreta ... premem els dits l'un contra l'altre fent un puny ... fort ... més fort... (pausa d'uns 10 o 15 segons) ... Observem la tensió ... Afluixem a poc a poc la mà ...**
 - **Ens relaxem ...Deixem que la tensió marxi ... Podem pensar en un cabdell de llana que es va desfent a poc a poc ... Ens concentrem en la mà i observem com es va relaxant més i més ... Observem les sensacions agradables que experimentem ...**
 - **Tornem a prémer fortament els dits de la mà ... Mantenim la tensió ... Relaxem ... Deixem que els múscles de la mà es trobin còmodament, que es trobin bé ... Cada cop més ... Observa la diferència entre els múscles de l'altra mà ... Fem que les tensions s'allunyin de nosaltres ...**
 - **Ara comencem a la mà esquerra ... (el mateix o similar que amb la dreta)**

... Repetim dues vegades l'exercici.

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

La hipnosi

Els actors es col·loquen en parelles. Un és l'hipnotitzador i l'altre l'hipnotitzat. L'hipnotitzat ha de seguir el dit de l'hipnotitzador, a poca distància del nas. L'hipnotitzador intentarà arribar a posicions difícils i divertides.

Quan ho creieu convenient canvieu els papers: l'hipnotitzador farà d'hipnotitzat i viceversa.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

El viatge de fi de curs

Un grup de nois i noies són els encarregats de preparar el viatge de fi de curs. Volen fer un viatge per Europa de quatre dies. Tenen diversos problemes: com s'ho faran? Com poden convèncer als pares? D'on trauran els diners per que pugui venir tothom? Com poden convèncer a un grup d'alumnes del curs que volen fer l'excursió de sempre a Mallorca?

Origen de l'acció: el desig de fer el viatge de fi de curs per Europa.

Subjecte: els que proposen anar a fer el viatge per Europa

Objecte: el viatge

Destinatari de l'acció: la gent del curs, els pares, els tutors i els professors que els acompanyaran, ...

Ajudant: els que defensen la idea d'anar a Europa

Oposant: Els que es plantegen la dificultat de la idea i proposen fer el viatge de sempre a Mallorca.

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: El més important és que en la discussió es tractin els mitjans que s'han de posar per poder realitzar el viatge proposat, l'anàlisi de les possibilitats i la temporalització de les nostres accions per aconseguir el propòsit.

Nota 2. Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: S'ha d'intentar treure'n conclusions que serveixin de noves aportacions a la improvisació pel proper exercici.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?

- Com intervé la temporalització de les accions en la consecució d'alguna cosa?
- Quina relació veieu entre això i les regles o lleis que s'han d'establir per tal de que les persones puguem viure de forma agradable i feliç?
- Creieu que és important analitzar les causes dels fets o de les accions nostres i dels altres?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquest anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet que no ha succeït com nosaltres esperàvem. ¿En coneixeu algun cas?
- És normal tenir-hi dubtes quan ens proposem aconseguir alguna fita difícil?
- Que faríeu si voleu alguna cosa difícil d'aconseguir però creieu que és important per a vosaltres?
- Creieu que hi ha ocasions en les que hem de córrer riscos?

SESSIÓ 5A: CAL ESTABLIR UNES REGLES PER PODER JUGAR?

1. Justificació

Aprofundim el treball de l'anterior sessió posant de manifest la necessitat que tenim d'establir unes normes de convivència, unes regles de funcionament per tal d'aconseguir una societat en la que tots i totes puguem desenvolupar de forma agradable i positiva les relacions interpersonals i puguem viure feliços amb els altres.

(veure la justificació de la sessió 4a.)

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'un es assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins.
- Treballar el pensament causal, alternatiu i conseqüencial.
- Veure la importància i necessitat de l'establiment de normes i lleis per tal tenir una societat justa, positiva, integradora i que possibiliti el desenvolupament personal dels seus membres i la consecució de la felicitat dels mateixos.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i control del cos
- La improvisació teatral
- El debat.
- El pensament mitjans-fins.
- Els pensaments causal i alternatiu.
- Les regles de joc, les lleis i les normes.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Model 4

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els **braços** .
 - Comencem amb el braç dret ... Premem la part baixa del braç contra la part alta, com si volguéssim tocar l'espatlla amb la mà ... Augmentem a poc a poc la tensió ... *(pausa de 10 o 15 segons)* ... Deixem anar la tensió ... Deixem que el nostre braç caigui com si fos el d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluint ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...
 - Compara la diferència del que sents amb l'altre braç ... Observa com et sents quan els múscles comencen a sentir-se més relaxats ...
 - Ara farem el mateix amb el braç esquerre ... *(el mateix o similar que amb el dret)*
- ... *Repetim dues vegades l'exercici.*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.

- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe.
- Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Cita a cegues:

Us col·loqueu un mocador als ulls de forma que no veieu gens. Estem en rotllana. Quan faci un senyal camineu per la classe en diferents direccions, a poc a poc i sense tocar-vos. Quan torni a fer un altre senyal busqueu-vos, acosteu-vos, trobeu un company o companya i intenteu endevinar qui és però sense parlar, només amb el tacte. Si creieu que ja coneixeu la vostra parella traieu-vos el mocador (només quan estigueu segurs).

(Si veieu inhibicions intenteu animar-los i estimular-los verbalment) Aquest joc és més agradable amb un fons musical de percussió.

El joc es va repetint les vegades que ho creieu oportú.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure els primers apartats d'aquesta sessió i de l'anterior)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

L'amic invisible

El delegats de la classe proposen fer el joc de l'amic invisible l'últim dia del trimestre abans de les vacances de Nadal. Davant d'algunes experiències negatives del curs passat algú proposa establir unes normes de joc: per exemple posar-nos d'acord en si ha de fer cadascú el regal o ho pot comprar, en si ens hem de posar d'acord en el preu màxim (i mínim?), en si serà obligatori participar o què passa si algú no vol fer regal, participaran els tutors, etc.

Uns defensen la idea de deixar-ho sense normes perquè així és més lliure.

Origen de l'acció: el desig d'organitzar el joc de l'amic invisible.

Subjecte: els que proposen unes normes de joc.

Objecte: el joc.

Destinatari de l'acció: la gent del curs, els tutors i els professors que poden participar, ...

Ajudant: els que aporten arguments a favor d'establir unes regles de joc

Oposant: Els que es plantegen la dificultat de la idea i proposen deixar-ho com estava abans.

4.1.3.3. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.4. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.5. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: A partir de la improvisació analitzar la necessitat d'establir unes regles de joc.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Mirar de trobar aportacions positives a partir de la discussió que serveixin pel proper exercici.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- Quina relació veieu entre això i les regles o lleis que s'han d'establir per tal de que les persones puguem viure de forma agradable i feliç?
- Expliqueu experiències que demostrin la necessitat d'establir regles de joc, normes o lleis.
- Com podem saber si una regla és bona o no?
- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults fan sempre aquest anàlisi?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- Moltes vegades simplifiquem i o no busquem la veritable causa d'un fet que no ha succeït com nosaltres esperàvem. ¿En coneixeu algun cas?
- És normal tenir-hi dubtes sobre si una norma és o no oportuna?
- Que faríeu si us trobéssiu amb alguna norma de l'Institut en què no estigueu d'acord?
- Per què són necessàries les normes de circulació? Les seguieu sempre? I quan aneu en bicicleta o en moto?

SESSIÓ 6A: ALLÒ QUE REALMENT VOLEM

1. Justificació

(Veure PCS, pàg 27)

Ens diu Goleman que l'ésser humà és l'únic capaç de marcar-se uns objectius i d'entusiasmar-se i així lluitar per aconseguir-los.

És important desenvolupar en el nostre alumnat aquesta capacitat. Les persones que tenen clars els seus objectius, allò que es proposen fer, el lloc on volen arribar, poden donar un sentit més ple a la seva vida: és el contrari de "l'anar fent". És el contrari del que no sap què fer mai: es lleva perquè s'ha de llevar, viu perquè ha de viure, treballa perquè ha de treballar, amb resignació i sense cap entusiasme. La manca de motivació és el gran problema per els educadors.

Exercitant el nostre alumnat en el pensament mitjans-fins aprendran a marcar-se uns objectius, a saber analitzar els recursos de què es disposa i saber posar els mitjans per aconseguir-los

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament de perspectiva.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos: coneixement i control del cos
- La improvisació teatral
- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins.
- El pensament alternatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Model 5

- Poseu-vos al lloc de la sala on estiguen més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els múscles de l'**esquena** .
 - Contrau els múscles de l'esquena com tu vulguis, de la forma en què et sentis millor: pots arquejar l'esquena o simplement prémer els múscles uns contra els altres, o doblegar-te cap un costat i després cap a l'altre, o prémer l'esquena contra el seient ...
 - Mantén la tensió: que vagi creixent fins que sentis els múscles completament tibats ... *(pausa de 10 o 15 segons)* Deixem anar la tensió ... Deixem que la nostra esquena caigui com si fos la d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluixant ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...

... Repetim dues vegades l'exercici.

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.

- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Rialla.

Estirats amb el cap sobre la panxa d'un altre fent una cadena. El primer comença a riure i la cadena s'activa passant-se els uns als altres la rialla.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Jo vull una moto

En Joan vol una moto: quasi tots els de la classe en tenen i ell no. Ja fa més d'un any que no para de demanar-la als pares. Ho ha fet de totes formes: però la resposta ha sigut sempre la mateixa. No. El pare no diu res, però la mare s'hi oposa totalment: va presenciar l'accident d'un veí amb una moto i no vol que li passi al seu fill el mateix

En Joan ho exposa als seus amics. Busquen solucions entre tots: al final algú diu que s'ha de dissenyar un pla d'actuació per tal d'aconseguir que la mare canviï de postura ...

Origen de l'acció: el desig de tenir una moto.

Subjecte: en Joan.

Objecte: aconseguir convèncer la mare.

Destinatari de l'acció: la mare.

Ajudant: els companys que aporten idees per tal ajudar a aconseguir que en Joan pugui tenir la moto.

Oposant: la mare d'en Joan.

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: El més important és que els alumnes s'adonin de què cal saber marcar-se uns objectius per tal d'aconseguir allò que hom es proposa. Saber convèncer els altres, saber programar una sèrie d'accions amb una finalitat determinada, temporalitzar les actuacions, ...

Nota 3: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 2: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 3: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

- És important establir o dissenyar un pla d'actuació per aconseguir allò que volem?
- Expliqueu experiències que demostrin aquesta la necessitat
- Com podem saber quins mitjans hem de posar per tal d'arribar a aconseguir uns cosa.
- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults sempre actuen d'aquesta manera?
- Expliqueu casos que coneguem en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.

- T'ha passat algun cop que fas alguna cosa no perquè tu la vols fer sinó perquè t'has trobat fent-la sense pensar-hi?
- És normal tenir-hi dubtes sobre quins mitjans cal posar per aconseguir alguna cosa?

SESSIÓ 7A: EL PRIMER ÉS EL PRIMER!

1. Justificació

Al programa de competències socials del professor M. Segura i el seu equip ens parla de què hi ha dues classes de prioritats: les prioritats absolutes i les prioritats relatives. Les primeres són aquelles que necessàriament hem de posar al davant de tot, que no podem deixar. Les segones es refereixen a altres qüestions de menys importància però que també és necessari tenir en compte: escollir un programa de televisió, la roba que ens hem de posar, etc.

Algunes prioritats són clares. Però en la majoria de les ocasions han de ser producte de la nostra reflexió i de les decisions conseqüents.

El prioritzar és jerarquitzar. Implica el reconeixement de les nostres limitacions i l'acceptació de que hi ha coses que no podem aconseguir: es tracta de que aquestes siguin les que tinguin menys importància.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància de saber prioritzar els nostres desitjos i les nostres accions
- Desenvolupar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament de perspectiva.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins.
- El pensament alternatiu, de perspectiva i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.2. Model 6

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en les espatlles. Hem de mantenir la resta del cos relaxat ... Tensa com vulguis els múscles ...o tirant-los cap endarrera o amunt o fent lents moviments circulars ... Nota com la tensió muscular va augmentant fins que la sentis plena i satisfactòriament ... *(pausa de 10 o 15 segons)*
 - Ara vas relaxant poc a poc: deixa que l'impuls de relaxació allunyi les tensions. Gaudeix d'aquesta sensació ...
 - *(repetir dos o tres cops aquest exercici)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.

- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.2.1. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Qualitats de moviment: el robot i l'alga marina

Amb els ulls tancats. Treballar diferents qualitats de moviment a partir de la imatge d'un robot i una alga marina.

(És un exercici molt adient per treballar amb música).

4.2.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.2.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Les prioritats de l'alcalde

L'alcalde de la població demana parer a les diferents associacions del barri sobre com gastar uns diners que s'han rebut d'una subvenció no esperada. La presidenta de l'associació de veïns creu que el que s'ha de fer és arreglar els parcs públics que estan força abandonats. El president del club de futbol creu que s'ha de canviar la gespa del camp. La presidenta de l'Ampa creu que els diners han de servir per comprar més ordinadors a les escoles del barri.

Cadascú argumenta el perquè de les seves prioritats.

Origen de l'acció: la subvenció rebuda.

Subjecte: l'alcalde.

Objecte: veure la millor forma de gastar els diners rebuts.

Destinatari de l'acció: el poble.

Ajudant: algun regidor de l'ajuntament.

Oposant: els presidents i les presidentes de les diferents associacions.

4.2.2.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.2.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.2.2.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: És molt important que l'alumnat vegi la necessitat de prioritzar les accions, que què posar una prioritat implica posar en segon terme un altra cosa, que tota prioritització demana un cert sacrifici ...

Nota 2: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de i la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: És important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.2.3. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.2.4. Metacognició (5 minuts)

- Veieu la necessitat de prioritzar les nostres accions?
- Expliqueu algun exemple.
- És important establir o dissenyar un pla d'actuació per aconseguir allò que volem? En aquest cas, és necessari saber quines són les nostres prioritats?
- Com podem saber quines han de ser aquestes prioritats?
- Expliqueu experiències que demostrin la dificultat per establir les mateixes.
- Creieu que és important programar les nostres accions per aconseguir en que ens proposem?
- Expliqueu experiències en aquest sentit.
- Creieu que els adults sempre actuen d'aquesta manera?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha programat prou per aconseguir alguna cosa.
- T'ha passat algun cop que fas alguna cosa sense tenir en compte les teves prioritats?

SESSIÓ 8: HAIG DE PRENDRE UNA DECISIÓ!

1. Justificació:

En la introducció de la lliçó 6 del programa de competències socials el professor Segura diu que per desenvolupar el pensament causal també és necessari aplicar el pensament alternatiu: per veure les causes d'un fet moltes vegades hem d'analitzar les diferents alternatives que es poden donar. Quines possibilitats hi ha hagut i escollir la que ens sembla que és la causa real.

També és necessari saber utilitzar el pensament alternatiu alhora de prendre una decisió. Davant de les diferents possibilitats és necessari sospesar-les i escollir aquella acció que sembli més interessant o més eficaç.

Són les dues maneres d'aplicar el pensament alternatiu: cap endarrera o cap endavant. Cap endarrera serà buscar, entre les diferents alternatives, les explicacions d'un fet o d'una acció i cap endavant serà triar, també entre les diferents alternatives (les possibilitats), aquelles basades en criteris d'honradesa, d'eficàcia i sentiments agradables i desagradables. Aquesta última és la que ens ha d'ajudar a prendre les decisions adients.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonalmentals.
- Desenvolupar el pensament alternatiu tant per trobar les explicacions dels fets o accions com per veure les diferents possibilitats i preveure els efectes per tal de poder prendre les decisions adequades.
- Treballar el pensament mitjans-fins: veure la importància i necessitat de marcar-se uns objectius i treballar per aconseguir-los.
- Treballar el pensament causal i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El debat: participar i escoltar
- El pensament mitjans-fins, causal i l'alternatiu.
- El pensament de perspectiva i conseqüencial

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.2. Model 7

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigüeu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels múscles de la cara ... Ves augmentant la tensió de tots els múscles de la cara, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles de la cara es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - Ara tensa la mandíbula ... la llengua ... els llavis ... els ulls ... les celles ... el front ...
 - Prem al màxim tots els múscles *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)*
 - Deixa anar la tensió com si fos un globus que es va desinflant ... Que marxi la tensió lluny de tu ... Observa les sensacions agradables ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.

- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
 - Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe.
- Benvinguts!

4.2.1. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

La bala de palla

Es fa una rotllana, junts, tocant-se les espatlles els uns las altres: tots menys un que, amb els ulls tancats, es col·locarà al centre. Les mans de tots a prop del pit, obertes, com si haguéssim d'entomar una pilota.

El que està a dins de la rotllana és una bala de palla. Ha de tenir els peus clavats a terra, els braços estirats al llarg del cos. Sense moure els peus, amb el cos rígid, es deixa caure endarrera. Els de la rotllana l'entomen i l'empenten endavant perquè els altres l'entomin...

Es pot canviar de persona que fa de bala de palla els cops que ho creieu.

4.2.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.2.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

Què faig?

L'Anna demana al seu grup íntim d'amics i amigues la seva opinió i el seu consell: els seus pares li proposen o anar a l'excursió de final de curs o comprar-se un ordinador ...

El grup es divideix entre les dues opcions. Cadascú argumenta el perquè de la seva elecció. Finalment l'Anna pren una decisió!

Origen de l'acció: l'alternativa dels seus pares.

Subjecte: l'Anna

Objecte: veure quina és la decisió millor.

Destinatari de l'acció: l'Anna.

Ajudant: els que són partidaris de que vagi a l'excursió.

Oposant: els que són partidaris de que es compri l'ordinador.

4.2.2.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.2.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.2.2.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre les diferents alternatives i raonin el perquè de la decisió.

Nota 2: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanat la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 3: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

4.2.3. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.2.4. Metacognició (5 minuts)

- Creieu que és important estudiar les diferents possibilitats abans de prendre una decisió?
- Com creieu que podem arribar a prendre la decisió millor?
- Expliqueu algun exemple.
- Quina relació veieu entre les prioritats que estudiàvem la passada sessió i el que hem de fer per tal de decidir de forma adequada?

- Quins criteris hem d'utilitzar per tal de prendre una bona decisió?
- Expliqueu experiències que demostrin la dificultat per establir aquests criteris..
- Creieu que els adults sempre actuen de manera correcta alhora de prendre una decisió?
- Expliqueu casos que conegueu en els que no s'ha estat així.

SESSIÓ 9: POSA'T EN EL SEU LLOC!

1. Justificació:

Treballarem en aquesta sessió el pensament de perspectiva. És una habilitat cognitiva que consisteix en la capacitat de saber situar-se en el lloc dels altres. El pensament de perspectiva està a l'altre extrem de l'egocentrisme.

El posar-nos en el lloc dels altres ens possibilita a entendre molt més bé les altres persones i a establir fàcilment vincles d'amistat i afectius (i per tant l'amor). Ens facilitarà molt les relacions interpersonals. Fa fàcil l'empatia o sintonia afectiva amb les altres persones.

Generalment les persones violentes o agressives estan mancades d'aquest pensament.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Desenvolupar el pensament de perspectiva: treballar l'habilitat de posar-se en el lloc dels altres.
- Treballar el pensament alternatiu tant per trobar les explicacions dels fets o accions dels altres i que els faciliti l'adquisició del pensament de perspectiva.
- Treballar el pensament causal i conseqüencial.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir confiança en el grup.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió i el control del propi cos.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- El debat: participar i escoltar
- El pensament de perspectiva.
- El pensament causal, conseqüencial i l'alternatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Model 8

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels de la part davantera del coll ... Abaixa el cap i prem suaument la barbeta contra el pit. Ves augmentant la tensió de tots els múscles del coll, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles del coll es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - *(Repetir l'exercici dues vegades)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.

- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Els intocables

En un espai de la classe limitat imaginàriament (un quadrat d'un metre o metre i mig de costat, en funció del grup). Primer es col·loquen tres o quatre persones del grup a dins d'aquest espai en la posició que cadascú vulgui, però sense tocar-se i quedant totalment quiets. A indicacions del professor o professora aniran entrant en l'espai imaginari els altres companys fins que estigui col·locat tot el grup.

4.1.3. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.1.3.1. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 d'aquesta sessió)

4.1.3.2. Proposta de conflicte: 2 minuts

La Isabel demana ajut

La Isabel és la tutora del grup i té ha parlat amb un grup de nois i noies perquè l'ajudin: es tracta de saber què li passa al Francesc que ja fa un mes que falta a l'Institut: ella ha escrit varies cartes a casa seva però no ha obtingut cap resposta, i vol estudiar altres solucions abans de comunicar-ho als serveis socials de l'Ajuntament.

Els nois ja estaven informats: el Francesc s'ho passava malament a l'Institut i ha decidit treballar ajudant els seus pares que tenen una botiga al barri. Els nois i les noies opinen sobre el que ha fet: uns ho troben malament però altres

diuen que no estan pas d'acord: que es posen en lloc del Francesc i segurament farien el mateix.

La Isabel intervé:

- Poseu-vos en el meu lloc també. Com a tutora tinc la obligació de fer que torni a l'institut.

Origen de l'acció: les reiterades faltes d'assistència d'en Francesc.

Subjecte: la Isabel

Objecte: que el Francesc torni a l'Institut.

Destinatari de l'acció: Francesc

Ajudant: els que estan d'acord amb la postura de la Isabel.

Oposant: els que estan d'acord amb el que fa el Francesc..

4.1.3.1. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.1.3.2. Un grup el representa: els altres fan de públic: 4 minuts.

4.1.3.3. Debat sobre les situacions representades i les solucions que el grup ha donat: 10 minuts:

Nota 1: Es tracta de que els alumnes reflexionin sobre la conveniència de posar-se en el lloc de interlocutor i intentar veure quines són les seves motivacions.

Nota 2: Veure la importància d'analitzar els fets i les accions nostres i del nostre entorn.

Nota 3: Es important que s'acostumin a discutir en ordre: demanant la paraula, escoltant la persona que intervé, respectant l'opinió dels altres, ...

Nota 4: El debat no ha de versar sobre com han resolt teatralment el conflicte sinó sobre les solucions que han aportat des del punt de vista dels pensaments que treballem.

Nota 5: Procurar treure algunes conclusions per incorporar-les a la següent activitat.

4.1.4. Es torna a representar incorporant les aportacions de tota la classe: 4 minuts.

4.1.5. Metacognició (5 minuts)

Creieu que és important saber posar-se en el lloc de l'altre?

- Quins avantatges hi veieu?
- Creieu que això ens pot ajudar a millorar les relacions amb les demés persones?

- Expliqueu algun exemple.
- Creus que les persones agressives i violentes tenen aquesta capacitat?
- Expliqueu experiències que ho demostrin.
- Creieu que els adults sempre actuen posant-se en la situació vostra?
- Creus que si ho fessin millorarien les relacions que tenen amb vosaltres?
- Intenteu posar-vos vosaltres en el lloc dels adults? Dels pares o dels mestres?

2A. PART: VALORS MORALS

INTRODUCCIÓ ALS VALORS MORALS

1. Introducció a l'Educació moral

La nostra societat, amb la rapidesa vertiginosa dels seus canvis continus, ha modificat significativament les relacions socials entre les persones. Si d'una banda veiem com la generalització de l'ús de les noves tecnologies de la comunicació i de la informació permeten una democratització de la cultura i del saber, d'una altra observem com aquesta situació es contradiu amb l'existència d'un sector de la humanitat, majoritari quantitativament, que no solament no pot accedir a les noves tecnologies, sinó que no té ni la possibilitat de satisfer les seves primeres necessitats bàsiques d'alimentació, de salut, d'escolarització, etc. Aquesta societat globalitzada només fa rics als que ja ho són i fa molt més pobres a la majoria.

Les contradiccions són patents al nostre voltant. A pocs metres de grans edificis de luxe trobem un món, a vegades amagat o al menys dissimulat, on la pobresa i la marginació representen la normalitat i la quotidianitat.

Les contradiccions són també de valors. Junt amb les campanyes de solidaritat que poden organitzar cadenes de televisió per recollir fons per a les víctimes de tal o qual catàstrofe o tal o qual malaltia veiem com s'exalça, amb missatges directes i indirectes, el consumisme, l'egoisme i l'ambició.

Al mateix temps estem vivint una època en la que la solidaritat està de moda. Hi ha un estudi recent de la Fundació Empresa i Societat que diu que sis de cada deu espanyols han donat diners a alguna organització l'últim any. Les ONGs estan de moda i el seu creixement és constant. Les iniciatives a favor dels malalts de la SIDA, de les víctimes de les mines antipersonals, dels infants explotats, de les dones maltractades, etc. tenen sempre una càlida acollida entre la gent. I no parlem si aquestes iniciatives van acompanyades de campanyes televisives: les maratons són un èxit

En aquesta situació, aturar-se a reflexionar sobre el sentit de la vida. Sobre quina societat volem i sobre quines bases volem establir les relacions humanes. És necessari que ens plantejem quins valors volem que orientin les nostres accions i com fer que aquests valors es generalitzin.

És tota la societat la que ha de plantejar-se l'educació ètica i moral: ningú pot eludir la seva responsabilitat. Per suposat menys encara els centres educatius: les nostres escoles i els nostres instituts.

2. Els diferents enfocaments de l'educació moral:

2.1. Enfocament tradicional:

Parteix d'una fe religiosa, sigui el cristianisme, el budisme o el mahometisme. És un enfocament autoritari doncs parteix del precepte diví.

2.2. Enfocament racionalista-conductista.

Els valors es determinen per consens a la societat i s'ensenyen per reforços o càstigs

2.3. Enfocament cognitiu-evolutiu.

És el camí de Piaget i Kohlberg. Parteix d'una concepció evolutiva de la persona: intenta concretar els estadis de raonament moral pels quals passen les persones en l'adquisició dels valors.

2.4. Enfocament psicosocial del constructivisme

Completa la línia anterior l'enfocament psicosocial del constructivisme que, admetent el creixement del raonament moral per estadis ascendents, insisteix que suposa un creixement paral·lel o previ en la capacitat intel·lectual, en l'habilitat lingüística i en la facilitat de relació social.

3. Els sis estadis de Piaget i Kohlberg

HETERONOMIA: en un nivell preconvencional on la persona intenta evitar la violació de les normes per por al càstig. El bé i el mal el determinen els altres. El normal és que solament duri els primers cinc anys de vida però hi ha persones que no superen mai aquest estadi: quan són adults són delinqüents.

EGOISME MUTU (individualisme): encara continua en un nivell preconvencional on la persona segueix les regles quan és d'interès immediat per a alguna persona, intenta satisfer els propis interessos i necessitats i permet que els altres facin el mateix. Actuar d'una forma determinada esperant la justa correspondència de l'altra persona. Comença cap als cinc anys, a partir del moment en què es descobreixen les regles del joc. La regla bàsica és la Llei del Talió. No hi ha delinqüència sinó egoisme. Normalment dura fins a la pubertat o adolescència.

EXPECTATIVES INTERPERSONALS: s'entra en un nivell convencional on la persona actua bé perquè és allò que els que l'envolten esperen d'ell. Significa tenir motius per establir relacions basades en la confiança, lleialtat, respecte i gratitud. Desitja ser acceptat, agradar, pertànyer al cercle. Es pot generar conflicte quan les expectatives que tenen d'ell els adults no coincideixen amb les

que tenen els seus iguals (el seu grup). Dura fins als vint anys més o menys.

RESPONSABILITAT I COMPROMÍS: continua en un nivell convencional on s'intenta actuar i complir els deures en els que s'ha compromès. Mantenir les lleis i les normes excepte en casos de conflicte amb altres obligacions. Comença l'edat adulta i les responsabilitats es limiten a la família, els amics i el propi grup.

TOTHOM TÉ DRETS (Contracte social): la persona que està en aquesta etapa ha arribat a un nivell postconvencional o de principis. Comprèn que les persones tenen un sèrie de valors propis del grup social al que pertanyen i que han de ser respectats. Accepta l'existència de valors no relatius com el dret a la vida i a la llibertat. Es supera el propi cercle i es defensen les normes, lleis i deures basades en la utilitat global: allò que sigui millor per a la majoria.

TOTS SOM IGUALS (Principis ètics universal: és l'etapa superior del nivell postconvencional. Es segueixen uns principis ètics escollits i acceptats per la persona: igualtat de totes les persones, els drets humans i la dignitat de tots com a éssers humans . La regla bàsica és la "Regla d'or": fer als altres el que voldria per a mi. Les persones que arriben a aquest estadi generalment dediquen els seus esforços a aconseguir per a tothom aquest principis universals: igualtat i dignitat.

4. Objectius dels educadors

El professor Segura i el seu equip afirmen que tots els autors que escriuen sobre educació dels valors estan d'acord en que l'educador s'ha de proposar els següents objectius:

- Educar l'empatia.
- Entrenar en el diàleg.
- Ensenyar a negociar.
- Desenvolupar la solidaritat.
- Ensenyar-los en la crítica constructiva.
- Informar-los sobre continguts de relleu moral.
- Animar-los a posar-se d'acord.

5. La vida del centre una eina per treballar els valors morals

En el sí dels nostres centres educatius hem d'utilitzar tots els mitjans possibles per aconseguir els esmentats objectius:

- a/ Aprofitar qualsevol ocasió on es susciti la discussió moral.
- b/ Participar en activitats cíviques que mereixen suport.
- c/ Organitzar democràticament el grup.
- d/ Utilitzar les tècniques grupals per a la discussió moral i el desenvolupament del pensament crític.

6. Quins valors

Crec, malgrat l'autonomia necessària dels centres educatius, que és important posar-nos d'acord i generalitzar una llista de valors considerats imprescindibles en una societat moderna i democràtica. En aquest mateix sentit, Victòria Camps pensa que ha d'existir un compromís en una llista de valors bàsics per a l'educació com: llibertat, igualtat, justícia, pau, solidaritat, tolerància, respecte als altres, repensar la natura, ...

I molt important també és tenir en compte la forma de contrarestar l'efecte negatiu dels **antivalors** comuns a la nostra societat: el consumisme, l'excessiu individualisme, l'egoisme, voler triomfar per sobre de tot, trepitjant els drets dels altres, la superficialitat, el poc esperit de sacrifici, la comoditat, el passotisme, ...

7. Metodologia

Proposo una metodologia basada en els següents aspectes:

- a/ Utilització dels dilemes morals.
- b/ El Teatre Fòrum d'Augusto Boal com a forma d'experimentar les diferents solucions als dilemes.

c/ El diàleg, la discussió, exposar les pròpies raons, escoltar i respectar les raons dels altres han de constituir l'eina de treball fonamental.

c/ Inclusió d'altres activitats i jocs teatrals per preparar i facilitar el treball.

Aspectes metodològics que hem de tenir en compte:

- La percepció del conflicte moral és diferent segons l'edat dels alumnes i les seves característiques. Tot i que en el present crèdit es proposen uns determinats dilemes, aquests es poden substituir per altres si les característiques de l'alumnat ho demanen.
- Entendre que per que hi hagi creixement moral s'han de desenvolupar les habilitats cognitives.
- En les discussions posar èmfasi en les qüestions morals.
- No acceptar respostes o aportacions sense fonament: preguntar "per què?"
- Les circumstàncies dels dilemes es poden anar complicant.
- La participació del professor o professora és molt important: la seva funció és de moderar el debat, afegir preguntes, demanar raons, clarificar, resumir, etc. Quan li demanin la seva opinió contestar amb exemples personals i naturals i, generalment, retornar amb una altra pregunta.
- Crear una atmosfera de confiança a la classe que faciliti el diàleg
- Promoure la participació de tothom.

8. Estructura de les sessions

8.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

8.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

8.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

En cada sessió proposo algun o alguns jocs teatrals. Si per les característiques del vostre grup o per qualsevol altra circumstància els voleu canviar trobareu forces a l'apartat de Jocs Dramàtics dels Annexes.

8.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

8.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

8.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

8.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

8.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.

8.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

8.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

8.3. Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 10: LA MEVA AMIGA ÉS RACISTA

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i el sentit d'igualtat de tots els homes independentment de el seu origen, la seva raça o la seva religió.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de la igualtat i de l'amistat.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió: adquirir plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos.
- Recordar habilitats cognitives.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió amb el llenguatge corporal
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors de la igualtat i l'amistat

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

El mag Merlí.

Formeu parelles: l'un davant de l'altre. Un dels dos fa de mag i col·loca la seva mà a prop del nas de l'altre i aquest està obligat a mantenir sempre la mateixa distància. El mag comença a moure's en

totes direccions, amb moviments sinuosos i alterant el ritme a la seva voluntat. El cos de l'hipnotitzat es veu obligat a adoptar posicions raríssimes, en funció del seu company.

La dificultat (i la vistositat) del joc pot augmentar amb més persones seguint els moviments del mag. Un hipnotitza, dos són hipnotitzats (després tres, quatre, etc.)

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

La meva amiga és racista

La Sandra i la Vanessa són molt amigues a dins i a fora de l'institut. Van a la mateixa classe i, com que són veïnes, venen juntes a l'institut cada dia i tornen juntes a casa. S'ho expliquen tot i estan d'acord en la majoria de temes. Però últimament han tingut alguns desacords. Especialment en el tema del racisme.

Resulta que han vingut a viure uns emigrants marroquins al seu bloc. La Vane diu que no està bé que vinguin al nostre país: aquí ja ni ha prou gent sense feina per que uns, que no són espanyols, vinguin a prendre'ns la poca que hi ha.

A la Sandra li cauen força bé. Són educats encara que una mica tímids: són cinc germans, la tercera deu tenir la mateixa edat que elles, es diu Fàtima. La Sandra pensa que tots els homes i les dones som iguals, que tenim els mateixos drets, encara que tinguem diferents races, religions o per néixer en qualsevol lloc. El problema es va presentar l'altre dia. La Sandra havia trobat la Fàtima a l'escala, la va aturar i es van passar una bona estona xerrant: va pensar que era una persona encantadora. Però quan estaven al mig de la conversa va aparèixer la Vanessa. En veure que estaven parlant va posar mala cara i va tornar a marxar. Ara li diu que si torna a parlar amb la Fàtima perdrà la seva amistat.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació.
- Creieu que els emigrants prenen la feina als que ja vivim aquí?
- Quines menes de feines fan?
- Què pensaries si ocupessin els millors llocs de treball?
- Les persones tenen dret a anar a viure on poden viure millor?
- I si aquestes persones estan preparades professionalment, poden desenvolupar la seva professió o han de fer el que ningú vulgui?
- Molts de nosaltres també vam ser immigrants no fa massa temps, aquesta reflexió ens pot ajudar a entendre el seu problema?
- Si tu estiguessis en el lloc dels emigrants què faries?
- A què creus que es deguda l'actitud de la Vanessa?
- Entre l'amistat i les conviccions personals què hauria d'escollir?
- Coneixeu casos semblants al de la Vane i la Sandra?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 11: QUÈ LI PASSA A LA SÒNIA?

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i la fidelitat a la paraula donada, la llibertat personal, en aquest cas la sexual, el rebuig a l'abús d'autoritat, el respecte a que tenim dret com a persones i el dret a la dignitat humana.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de l'amistat i de la fidelitat a la paraula donada, de la llibertat i del respecte.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'expressió de sentiments.
- Recordar habilitats cognitives: pensament de perspectiva

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió de sentiments
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensament de perspectiva.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors l'amistat, la fidelitat a la paraula donada, la llibertat i el respecte.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Jo sóc el meu millor amic

Distribuï u-vos per parelles al voltant de la classe. Asseguts en cadires, sense taula, mirant-se els uns als altres: uns miren al centre de la classe i les seves parelles enfora.

Cada persona que està a dins explica un problema a l'altre i li demana consell. Quan acaba es canvien de posició i el que ha demanat consell respon, com un bon amic, a la demanda que ell mateix s'ha fet (s'aconsella a sí mateix però des del punt de vista de la seva parella: canvi de rols).

Després canvien i el consell el demana l'altre (i es dona la resposta).

En acabar es comenta entre tot el grup l'experiència.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Què li passa a la Sònia?

La Sònia i l'Anna són molt amigues. Fa dies que l'Anna observa que li passa alguna cosa a la Sònia: li ha preguntat què li passava i ella sempre ha sortit amb evasives i sortint ràpidament de tema. Aquest vespre, plorant i avergonyida, li ha explicat el que li passava, amb la promesa de que l'Anna no ho digués a ningú.

La relació que té amb el company de la seva mare, el seu padrastre, és molt estranya. L'altre dia la va tocar i ella no sabia què fer. Procura evitar-ho tant com pot a casa seva, però a vegades no ho aconsegueix. L'altra tarda es van quedar sols perquè la seva mare va anar a comprar: el desgraciat va intentar aprofitar-se d'ella però la Sònia, com va poder, es va escapolir i va esperar la seva mare al carrer. Quan va veure la seva mare li ho va explicar tot, però la mare diu que són imaginacions seves, que no faci cas.

L'Anna va quedar molt preocupada. Com pot haver persones així? I ella què havia de fer? La seva amistat amb la Sònia i la paraula

donada l'impedien explicar-ho a algú que pogués ajuda la seva amiga.

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:

4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.

4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la Sònia?
 - Que faries en el lloc de l'Anna?
 - Què faries en el lloc de la mare de la Sònia?
- Creieu que el valor de l'amistat està per sobre del de la paraula donada? Per què?
- Què penses de la conducta del padrastre?
- Quins drets de les persones ha trepitjat?
- Creus que una persona que actua d'aquesta manera té una escala de valors definida? Per què?
- El dret a la llibertat personal i, per tant sexual, en aquesta història ha estat malmès. Què opines?
- En quin grau creus que s'ha infringit el dret que té la Sònia de ser respectada com a persona?
- Com creus que ha actuat la Sònia?
 - Explicant-ho a la seva mare.
 - Buscant el consol de la seva millor amiga.
 - Demanant a aquesta que no ho expliqui a ningú.
 - Avergonyint-se.
 - Ho hauria d'haver explicat a algú més? A qui?

- Què hem de fer si coneixem casos similars al de la Sònia?
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 12: HE CAIGUT PER LES ESCALES ...

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i el sentit de justícia, l'abús d'autoritat, el respecte a les persones i a la seva integritat física i psicològica. Es tracta el tema de l'alcoholisme i els seus efectes, especialment els que fan referència a la degradació de les relacions humanes en el sí de la família i de la violència domèstica.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de l'amistat i de la fidelitat a la paraula donada, de la llibertat i del respecte, del dret a la integritat física i psicològica.
- Rebutjar els antivalors de la violència, l'abús d'autoritat i la drogodependència (en aquest cas l'alcoholisme).
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors l'amistat, la fidelitat a la paraula donada, el respecte a la integritat física i psicològica.
- Forma correcta d'actuar davant de la violència domèstica, l'abús d'autoritat i l'alcoholisme.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Buscant la seva parella

Ens col·loquem en rotllana.

Es reparteixen paperets entre els nois i les noies de la classe amb els noms d'animals mascles i femelles (de cada espècie animal ha d'haver el mascle i la femella).

Quan tots tinguin el seu parer intenten imitar l'animal sense dir cap paraula ni fer cap soroll obvi de l'animal. Tots imiten l'animal i s'observen. Quan dos estan convençuts de que formen parella surten de l'escena. El joc acaba quan tothom troba la seva parella.

El més important del joc no és endevinar la parella sinó expressar-se amb el cos.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

He caigut per les escales ...

En Xavi ha arribat aquest matí a l'institut amb la cara marcada: te un hematoma al voltant de l'ull dret i el llavi inflammat. Quan li pregunten sobre les causes del seu estat respon que ha caigut per les escales. Ahir ja no va venir i ningú sabia el que li havia passat. Ni tan sols sabia res el seu millor amic, en Sergi, tot i que aquest es temia alguna cosa important.

A l'hora de l'esbarjo han estat parlant tots dos. Mai tenien secrets l'un per l'altre. Però avui en Xavi no vol dir res.

Al migdia, en tornar cap a casa, i després de la insistència li ha explicat el que va passar de veritat, amb la promesa d'en Sergi de que no ho explicaria a ningú: el seu pare va arribar a casa begut com ho fa força sovint. Han discutit amb la seva mare i aquesta ha rebut dues bufetades. En Xavi estava a la seva habitació i ha sortit en sentir el soroll: ha anat a protegir la seva mare i aleshores el seu

pare s'ha enfadat encara més i ha començat a donar-li cops. Els de la cara són els més escandalosos però tenia l'esquena molt pitjor.

En Sergi creu que aquesta situació no la poden acceptar, ni ell com el seu millor amic ni en Xavi que està patint de forma injusta. Però en Xavi li demana que no digui res a ningú.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc d'en Xavi?
 - Que faries en el lloc d'en Sergi?
 - Què faries en el lloc de la mare del Xavi?
- Creieu que el valor de l'amistat està per sobre del de la paraula donada? Per què?
- Creus que una persona que actua d'aquesta manera té excusa suficient per actuar així? Per què?
- El dret a la integritat física i psicològica, en aquesta història ha estat malmès. Què n'opines?
- En quin grau creus que s'ha infringit el dret que tenim tots de ser respectats com a persones?
- Quines són les cuses de la conducta del pare?
- Que proposaries per solucionar el problema?
- Què hem de fer si coneixem casos similars al del Xavi?
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 13: L'EXAMEN DE CIÈNCIES

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i el sentit de justícia, la companyonia i la valoració de l'estudi i el saber. S'oposen també les ganes d'ajudar un amic amb la necessitat de respectar i seguir les normes i el joc net.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de l'amistat, la justícia, la valoració de l'estudi i el saber.
- Rebutjar l'antivalor del joc brut i la trampa.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular i domini del cos.
- Treballar la capacitat imaginativa dels alumnes i la creativitat.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva
- Objectiu: control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió de sentiments
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors de l'amistat, la justícia, la valoració de l'estudi i el saber.
- Respecte a les regles de joc: el valor del "joc net"

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les sessions passades. En l'apartat de Relaxació dels annexes els trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Els robots:

Cada alumne és un robot que té una funció molt simple. Per exemple: un robot fa suc de taronja, la fica en un vas, l'ofereix i diu una frase curta ("Tingui el seu suc"). Els robots només saben fer això.

Que els alumnes pensin en quin robot seran (es donen uns segons). A un senyal del professor cadascú fa la feina del seu robot. Només la que pot fer, per a la que està programat.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

L'examen de ciències

L'altre dia la Teresa, la tutora de l'Àlex el va cridar per tenir una entrevista personal. Van estar parlant del seu comportament i de com li van els estudis aquest curs: és un alumne d'excel·lent i no te cap problema. La conversa va ser normal i no hauria passat res si no l'haguessin trucat per telèfon. La Teresa va marxar uns minuts del despatx suficients per veure les preguntes que tenia a l'ordinador on preparava l'examen de Ciències. Va llegir-les i va intentar retenir a la memòria les que va poder.

El seu millor amic és en Lluís que té problemes greus amb les ciències. De fet els seus pares no li compraran la moto si no aprova.

L'Àlex no sap què fer. Creu que podria ajudar el seu millor amic dient-li les preguntes de l'examen. Pensa també que el que hauria de fer el Lluís és estudiar més i si li diu les preguntes no ho farà: té les Ciències travessades.

-
-
- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de l'Àlex?
 - Que faries en el lloc d'en Luís si sabés que el seu amic té les preguntes de l'examen?
- Creieu que és just per la resta de la classe que l'Àlex doni les preguntes al seu amic i a la resta no? Per què?
- Seria millor donar-les a tota la classe? Per què? Quines conseqüències portaria aquesta acció?
- Creieu que el valor de l'amistat està per sobre del de la justícia? Per què?
- Com creus que va actuar la Teresa?
 - Va ser massa confiada amb l'Àlex.
 - Va fer bé perquè li tenia molta confiança i estava segura que no miraria l'ordinador.
 - Ho va fer bé perquè va provar si l'Àlex era mereixedor de confiança?
- Creieu que sempre s'han de respectar les normes o les regles del joc? En quins casos sí i en quins casos no?
- Coneixeu casos semblants?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 14: PODEN EXPULSAR EN SANTI

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre la responsabilitat del professor i del director, el respecte amb que deuen ser tractats els professors i el respecte amb que deu ser tractat l'alumne. La justícia en aplicar la normativa i tenir en compte les circumstàncies personals de l'alumne i la situació a on podria arribar si s'expulsa. L'amistat i solidaritat vers un company (per part dels mestres vers el mestre i per part de la delegada vers l'alumne). Autoritat, capacitat de diàleg i negociació.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin
- Treballar els valors de l'amistat, el respecte i la solidaritat.
- Valorar i treballar la capacitat de diàleg i negociació.
- Acceptar i respectar les normes.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat
- Expressar per mitjà del cos i dels moviments i de l'expressió del rostre diversos sentiments.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar

- Els valors l'amistat, el respecte i la solidaritat.
- El diàleg i la negociació.
- El dret a l'educació i a poder assistir a un centre educatiu.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Deixem parlar el cos

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés del nostre cap.

- Canviar el ritme: més lent, més ràpid.
- Caminem com si estiguéssim plens de punxes.
- Com si fóssim vells, joves, "guapos", lletjos, ...
- Com si fóssim de mantega calenta, de goma, de vidre, ...
- En línies rectes, trencades, corbes, espirals, ...
- Com si estiguéssim a la dutxa amb aigua molt calenta, molt freda, ...
- Expressant suavitat, sequedat, humitat, ...
- Furiosos com un tigre, tímids com un colom, desconfiats com un mico, curiosos com un gat, simpàtics com un gos, ...

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Poden expulsar en Santi

En Santi fa segon curs d'ESO a l'Institut. Ha vingut nou aquests curs procedent d'una escola privada de la localitat a on va tenir problemes de comportament.

No té cap germà i els seus pares treballen tot el dia i no els veu fins al vespre, a l'hora de sopar. Amb els seus pares no té mala

relació: algunes discussions i alguns càstigs, (els normals, segons ell). El que li passa és que a vegades es posa una mica nerviós i contesta malament: aleshores li poden començar els problemes.

De fet aquest curs ha aguantat força i ha tingut pocs problemes a l'Institut. Només ha tingut alguna topada amb el "profe" de Tecnologia, en David.

Avui, però, la cosa ha anat molt malament. Ha arribat uns minuts tard a la seva classe perquè sortien del gimnàs de fer Educació Física i s'ha entretingut una mica als vestuaris. En David li ha dit que no el volia a la classe perquè segurament venia de fumar-se una cigarreta. Ell ho ha negat, però alçant la veu i engegant-lo i dient que no es perdrà res doncs les seves classes són avorrides i que és el pitjor professor de l'Institut. En David l'ha expulsat de la classe i, en acabar, ha anat al director per demanar-li l'expulsió del centre.

La Isabel és la delegada de curs i ha anat a parlar amb la tutora, la Dolors. Li ha explicat la seva versió dels i li ha demanat que intervingui davant del director. Totes dues veuen que si expulsen al Santi es passarà tot el dia al carrer fent més mal que bé.

El director té un seriós problema: què ha de fer?

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc d'en Santi?
 - Que faries en el lloc d'en David?
 - Què faries en el lloc de la mare de la Isabel?
 - Què faries en el lloc de la Dolors?

- Creieu que el Santi ha tractat en David amb el respecte que li devia? Per què?
- Creieu que en David ha tractat en Santi amb el respecte que li devia? Per què?
- Què no ha fet bé en David?
- Què no ha fet bé en Santi?
- Creus que haurien d'haver dialogat més i millor abans d'arribar a establir un conflicte difícil de solucionar?
- Qui creus i per què no ha complert la normativa?
- Esteu d'acord amb l'actuació de la Isabel? Per què?
- Què pot fer la Dolors per tractar de resoldre la situació?
- El dret a l'educació es contraposa amb l'aplicació de la normativa: com s'hauria de resoldre?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 15: QUÈ VA PASSAR AL LABORATORI?

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre el desig d'integració al grup i la responsabilitat personal en dir la veritat. El bé personal (propi i de l'infractor) i el bé del grup. L'amistat, la companyonia, l'acceptació dels altres, enfront del respecte a la propietat de tots (com és el material de l'Institut). El respecte a les persones i l'acceptació de les diferències individuals: d'aspecte físic i de situació social. La justícia o la manca d'ella en el càstig proposat: un càstig col·lectiu per una falta individual. La responsabilitat de la professora vers el material que té al seu càrrec.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar el respecte a la propietat individual i a la propietat col·lectiva.
- Treballar els valors de l'amistat, el respecte a les persones i l'acceptació de les diferències.
- Comprendre la necessitat de pertànyer al grup social i ser apreciats pels demés.
- Treballar el concepte de justícia.
- Acceptar i respectar les normes.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat, l'harmonia i el sentit del ritme col·lectiu.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.
- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular..
- Sentit de ritme i harmonia del grup.
- La improvisació teatral

- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors l'amistat, integració i acolliment en el grup social.
- El respecte a les persones i l'acceptació de les diferències individuals.
- La justícia i la normativa. Els càstigs individuals i col·lectius.
- Respecte a la propietat individual i col·lectiva.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Joc de les 8 passes

És un joc divertit que demana concentració i harmonia entre els companys. Es necessita l'espai central de la classe buit (sense taules ni cadires). Es fan dues fileres, una davant de l'altra, separades tant com es pugui. Es va seguint un ritme amb un instrument de percussió o amb les mans i es procedeix de la següent forma:

- Es fan vuit passes endavant (el nombre de passes necessàries perquè les dues fileres es trobin al mig de la sala).
- Sense parar es fan 7 passes enrera i 7 endavant, després 6, 5, 4, 3, 2, 1
- Es repeteix l'exercici a la inversa: comencem per una passa, després 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8 . Seguint un mateix ritme.
- Quan es compregui l'exercici i es controla el ritme col·lectiu es pot provar de fer contant mentalment i seguint el ritme mental i visualment (eliminant la veu del professor o professora i el so de l'instrument de percussió)

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Què va passar al laboratori?

La Ma. Carme és una noia nova de segon d'ESO. És nova a l'Institut i al barri. És molt tímida i té problemes de relació amb la resta de companys: com que és una mica grassa li diuen "La Bombi". Ella s'ho passa molt malament i voldria tornar a l'Institut on va fer primer d'ESO: ho va dir als seus pares i es van enfadar molt.

Fa molts esforços per a ser acceptada per la resta de la classe. L'altra dia, es va acostar a en Xavi, que és el noi més simpàtic de la classe, i la Sandra que estaven parlant i fent bromes i va voler participar en la conversa: van riure tots dos d'ella i van fer bromes sobre el seu aspecte físic.

L'endemà d'aquest succés va passar una de grossa al laboratori de ciències. Ella seia al final de la classe i al seu davant, a la fila de la dreta, seia en Xavi. Durant la classe no es van dir res, tot i que la Ma. Carme ho buscava amb la mirada. Però quan estaven a punt de sortir va veure com en Xavi amagava un cronòmetre a la seva butxaca.

Després del pati la professora es va presentar a la classe i va dir que faltava un cronòmetre: que hi era al començament de la classe i al final de la mateixa havia desaparegut. Si algú, per error, distretament o de qualsevol altre forma, ho tingués que fes el favor de tornar-lo. Tothom es mirava i ningú deia res. Aleshores la mestra va repartir un quart de foli a cada un i va demanar que tots escrivissin una paraula (perquè no es veiés al delator) i que si algú havia vist al responsable que escrivís el seu nom. Si no sortia el responsable es quedarien sense l'excursió de final de curs i ho pagarien entre tots es de la classe.

-
-
- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
 - 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
 - 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
 - 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
 - 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la Ma. Carme?
 - Què faries en el lloc del Xavi?
 - Què faries en el lloc de la Sandra?
 - Què faries en el lloc de la professora de Ciències?
- Si la Ma. Carme estigués més integrada al grup creus que hauria escrit al paper el nom del Xavi? Per què?
- Si en Xavi sabés que la Ma. Carme l'havia vist, com actuaria?
- En aquest cas, si en Xavi li demanés a la Ma. Carme que no digués res i que serien amics d'ara en endavant, què hauria de fer ella? Per què?
- Què opines del càstig amb que amenaça la professora? El consideres just? Quines alternatives tenia?
- La professora estava complint amb la seva responsabilitat vers el material i l'educació dels seus alumnes? Per què?
- Té la mateixa importància prendre un objecte propietat de tots (com el cas del cronòmetre) que si l'objecte fos de la professora?
- Qui creus i per què no ha complert la normativa?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 16: UN EPISODI A LA BOTIGA DE RECORDS

1. Presentació

En aquest dilema proposem treballar el conflicte de valors entre l'amistat i el respecte a la propietat aliena. La solidaritat amb els companys oposada a la no acceptació d'actes que surten de la conducta adequada. L'excessiu consumisme que pot portar a adquirir objectes que no podem pagar i que la necessitat dels mateixos no està gens clara. El sentit de justícia oposat a la injustícia d'encarir en excés els preus i oposat també a la possibilitat que tenim d'exercir el nostre dret de comprar o no comprar..

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Treballar el respecte a la propietat aliena
- Treballar els valors de l'amistat i la companyonia.
- Considerar l'excessiu consumisme com un antivalor de la nostra societat: aprendre a discriminar entre el que és necessari i el que és superflu.
- Treballar el concepte de justícia.
- Acceptar i respectar les normes.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat, l'harmonia muscular, l'anàlisi i el control dels moviments
- Treballar el coneixement, el control emocional i capacitat creativa i la imaginació.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió corporal: comprensió i expressió de sentiments.

- Domini del cos, la plasticitat i harmonia muscular, anàlisi i control dels moviments.
- Les emocions: control emocional.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors l'amistat, integració i acolliment en el grup social.
- La justícia i la injustícia
- Respecte a la propietat individual
- Les lleis i la normativa.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Els robots es relacionen

Els mateixos robots de la sessió 13a., amb els canvis que creieu convenients, intenten relacionar-se entre ells, però només poden fer allò per al qual estan programats.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

Un episodi a la botiga de records

Els nois i les noies de segon d'ESO han fet una excursió al Museu de la Ciència de Barcelona. Ha sigut molt interessant i s'ho han passat d'allò més bé. A la sortida, mentre esperaven l'autocar que els portaria a casa, han entrat en una petita botiga de records. La Tània i la Maria anaven juntes i volien comprar un llibre en el que s'explicava algunes coses interessants del museu i sortien unes fotos molt maques. El preu era excessiu però el llibre estava molt bé.

Com que hi havia molta gent i la dependenta estava molt atrafegada, la Maria ha aprofitat la ocasió i s'ha ficat, dissimuladament, el llibre a la butxaca. La Tània s'ha quedat parada, ha obert exageradament els ulls, i no ha sabut dir res: però ha dedicat una mirada a la Maria expressant la seva sorpresa i la seva disconformitat.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la Maria?
 - Que faries en el lloc de la Sònia?
- Hauria la Tània d'explicar al tutor el que fet la Maria? Per què?
- Ho hauria de denunciar a la dependenta? Per què?
- Els preus eren excessius, pot aquest fet excusar l'acció de la Maria?
- Creus que, en general, ens deixem portar per un consumisme excessiu?
- A què creieu que és degut? Què hauríem de fer?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

SESSIÓ 17: LA ISA ESTÀ MOLT PRIMA

1. Presentació

En aquest dilema proposem entrar en el problema de molts adolescents (i alguns infants) amb l'anorexia. De fet aquí es presenta una simple sospita de principi d'anorexia, però creiem que és suficient per entrar en el tema dels valors que pretenem treballar: l'acceptació del propi cos, el rebuig a les idees o imatges estereotipades que els mitjans de comunicació ens volen imposar: un cos estilitzat, com més prim millor (imatge molt llunyana de la nostra realitat física).

En totes les sessions d'educació dels valors hem tractar el valor de l'amistat, d'una forma o altra: creiem que és una referència clau en els adolescents que ens proposem educar. Aquí també el nexa és l'amistat entre dues noies, la confiança mútua, la sinceritat i l'estimació.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància dels valors.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Acceptar-se cadascú com és: amb les seves virtuts i els seus defectes.
- Tenir una autoimatge ajustada i positiva.
- Treballar l'autoestima.
- Treballar els valors de l'amistat: la confiança mútua, la sinceritat i l'estimació.
- Considerar l'excessiu consumisme com un antivalor de la nostra societat.
- Criticar i rebutjar els models físics que ens proposen les campanyes de modes i els mitjans de comunicació.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.
- Recordar habilitats cognitives: pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i de mitjans-fins.
- Adquirir, a través del joc teatral, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augmentar l'expressivitat.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- Creativitat i imaginació.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial, de perspectiva i mitjans-fins.
- El debat: participar i escoltar
- Els valors l'amistat: la confiança mútua, la sinceritat i l'estimació.
- Autoimatge, autoconcepte: acceptació de la pròpia persona, tal com és.
- Models negatius dels mitjans de comunicació.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Jocs teatrals: 10 minuts

Les partícules dins de l'aigua.

Tots els alumnes es belluguen per la classe, que és un medi aquós, sota la força de corrents internes suaus.

Una música o tenir gravat el soroll de l'aigua augmenta les possibilitats de l'exercici.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

La Isa està molt prima

La Isabel i la Lorena són molt bones amigues. De fet van juntes des de que anaven a la Guarderia del barri. Fan segon d'ESO i quan surten de l'Institut només tenen ganes de veure's per explicar-se un munt de coses. Les dues són força maques i ten molt èxit entre els nois de l'Institut: els agrada vestir bé, encara que a

vegades van un xic extremades. La Isabel voldria ser actriu o model quan sigui gran.

Fa dies que la Lorena està preocupada per la seva amiga. Tot va començar quan uns nois de la classe la van insultar dient-li "vaca" a la Isabel (a la Isabel se li marquen els pits de forma evident). La Isabel es va fer un tip de plorar, quan es va trobar amb la Lorena perquè deia que estava massa grassa. De res van servir les protestes de la seva amiga.

Des d'aquell dia li sembla que la Isa està cada cop més prima, i s'està allunyant d'ella. Hi ha dies que ni l'espera al sortir de l'Institut, i moltes vegades no li diu quasi res.

La Lorena creu que hauria de fer alguna cosa més, com parlar amb els pares o amb la tutora, però té por de molestar la Isabel i perdre la seva amistat definitivament.

- 4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del dilema. 10 minuts.
- 4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. S'atura l'acció en el moment que el protagonista o els protagonistes han de decidir com actuar davant del dilema. 4 minuts.
- 4.2.4. Debat sobre les possibles formes d'actuar i les més adients moralment: 10 minuts.:
- 4.2.5. De forma consensuada s'escull la solució majoritària. 2 minuts.
- 4.2.6. Es torna a representar acabant l'acció, per un altre grup. Podria actuar el grup que ha proposat la solució escollida. 4 minuts.

5. Reflexions finals (5 minuts)

Qüestions que es poden introduir en la reflexió depenent de la dinàmica de la classe:

- Es tracta de dir el que cada un de vosaltres faria en aquesta situació:
 - Què faries en el lloc de la Isabel?
 - Que faries en el lloc de la Lorena?
- Com creus que van actuar els companys que van insultar la Isabel?
- Creus que hi sovint comportaments d'aquesta mena? Per què?
- Penses que la imatge del cos que ens presenten els mitjans de comunicació és real i assequible? Per què creus que ho fan?.

- Què és més important, tenir un cos prim, molt prim, com mana la moda o un cos saludable i agradable?
- Hauria la Lorena d'explicar al tutor el que sospita que li passa a la Isabel? Per què?
- Què és més important ser sincer i lleial amb un amic i dir-li la veritat, encara que s'enfadi, o callar i anar passant per por de perdre'l.
- Coneixes casos similars?
- Quins valors estan en joc en aquesta història?

3A. PART: CONTROL EMOCIONAL

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS DE CONTROL EMOCIONAL

1. Intel·ligència emocional:

Veure l'apartat sobre Intel·ligència emocional de la introducció

2. Identificació dels sentiments:

Reconèixer els propis sentiments és el primer pas per tal de controlar les emocions i establir unes relacions assertives amb els altres.

Al mateix temps ens ajudarà a entendre els sentiments del demés

Por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...

Les claus per identificar els sentiments es basen fonamentalment en tres aspectes:

2.1. Aspectes físics:

- Expressió de la cara
- Llenguatge corporal

2.2. Aspectes verbals

- El missatge

2.3. Aspectes contextuais

Com es transmet el missatge

- Expressions de la cara
- Llenguatge corporal

Com és la situació: què passa.

3. Els pensaments influeixen en els sentiments:

Quan interpretem la realitat que ens envolta, de forma automàtica venen a la nostra ment pensaments que donen sentit a aquesta realitat però que no sempre són racionals: moltes vegades la seva irracionalitat influeix negativament a les nostres emocions, ens distorsionen la realitat i ens fan arribar a situacions o conclusions errònies.

Són pensaments generalment automàtics i d'una gran influència si no els racionalitzem.

Martínez, A i Marroquín, M. (1997) enumeren les següents característiques d'aquests pensaments:

- Són privats (són diferents en cadascú de nosaltres i diferents de com ho fem amb les demés persones)
- Quasi sempre ens els creiem.

- Són missatges discrets i específics (ens ofereixen missatges directes i clars sobre algun fet)
- Són apresos
- Tendeixen a ser catastròfics
- Són difícils d'eliminar.

4. Pensaments que distorsionen els sentiments:

4.1. Fixar-se en els aspectes més negatius:

Si una persona té tendència a veure la part més negativa de qualsevol fet acostuma a estendre aquesta part negativa a tot el fet. Hi ha persones que això els fa veure tot negre i amb poques possibilitats. És com veure el món a través d'un filtre mental negatiu: tot es veu impregnat per aquesta visió. És un pensament que pot portar amb molta facilitat a la depressió i a agreujar més aquest pensament.

4.2. Generalització

A partir d'un fet concret arribar a una generalització excessiva, a una conclusió general sense cap fonament. S'acostumen a utilitzar paraules com: tot, ningú, sempre, mai, etc.

4.3. Personalització

Es creu sempre subjecte i objecte de qualsevol fet. Pensa que tot té a veure amb nosaltres. Pot tenir tres formes: la persona que utilitza qualsevol circumstància per comparar-se amb els altres de forma competitiva i la que es culpabilitza de qualsevol fet pensant que les coses van malament per la seva culpa i en tercer lloc el que creu que el que ha passat ha estat fet pensant en ell per perjudicar-lo d'alguna manera.

4.4. Culpabilitat

Buscar un culpable per a cada situació. A vegades pot ser ell mateix, i a vegades pot ser un altre. Acostumen a simplificar les situacions i a dificultar l'anàlisi equilibrat de les mateixes.

4.5. Interpretació del pensament

Endevinar el que volen dir els altres: el que pensen i els fa actuar d'una forma determinada. Fer suposicions sobre les causes que han intervingut en el comportament d'una persona.

4.6. Imperatius

Són enunciats basats en el "hauria de ..." dirigit a la pròpia persona o als altres. Són imperatius absolts que acostumen a ser inflexibles i que condueixen a la persona a la frustració culpable, a l'amargura o al ressentiment.

4.7. Polarització

És la tendència a avaluar les qualitats o els fets d'una forma dicotòmica. O tot o res. O és perfecte o no val res. No troba el terme mig, la ponderació. Díficilment satisfarà les expectatives pròpies.

4.8. Raonament emocional

És jutjar els fets a partir de les nostres emocions, sense objectivitat. Si un es sent inútil arriba a la conclusió de que és inútil: si es sent incòmode amb algú és que aquest no l'aprecia prou, etc.

4.9. Etiquetatge

Catalogar de forma simplista la pròpia persona, les altres i els fets. És córrer massa a l'hora d'emetre judicis. És no admetre la complexitat de les persones i dels fets, la possibilitat que tenim tots de canviar o millorar.

4.10. Evasió de control

Nosaltres no tenim control de la situació. Som joguines del destí. Les coses passen sense que puguem fer-hi res. El fatalisme: el no hi ha res a fer.

5. Control dels pensaments

Dominar els pensaments distorsionats és una de les claus del control emocional.

Però, quina relació tenen els pensaments amb els sentiments o les emocions? En primer lloc observem que passa a la nostra ment davant d'un fet que pot alterar les nostres emocions:

5.1. Què ha passat?

En primer lloc hi ha la percepció del fet: què ha passat?

5.2. Diàleg intern

A la nostra ment s'estableix un diàleg sobre el que ha passat, les causes que l'han motivat i les conseqüències del mateix. En aquest diàleg intern és on es poden donar els pensaments distorsionats.

5.3. Emocions que genera

Tot això genera alguna o algunes emocions en nosaltres. Si la fase anterior s'ha desenvolupat dins de la racionalitat, les emocions no seran problemàtiques i estaran sota el nostre control.

6. Identificació dels pensaments distorsionats:

Quan apareix la distorsió hem de realitzar una tasca de reestructuració cognitiva. Els passos a seguir són els següents:

- Anomenar l'emoció que sentim davant d'un fet
- Descriure la situació o succés

- Identificar els pensaments que de forma automàtica ens han vingut
- Localitzar les distorsions
- Eliminar les distorsions

7. Transformar els pensaments distorsionats:

7.1. Fixar-se en els aspectes més negatius

Com sé que és cert?

Segur que no ho puc suportar?

7.2. Generalització excessiva

Segur que sempre és així?

7.3. Personalització

Com sé que és cert?

Perquè haig de ser com els altres?

7.4. Culpabilitat

Com sé que la culpa va ser meva?

7.5. Interpretació del pensament (endevinar el que volen dir els altres)

Com sé que és cert?

7.6. Imperatius

Perquè ha de ser així?

Quina seguretat tinc de que pensi d'aquesta forma?

7.7. Polarització

No tot és blanc o negre.

El punt mig acostuma a ser l'encertat.

Ningú és perfecte, jo tampoc.

7.8. Raonament emocional

Què ha passat realment?

Haig de separar el que sento del que realment ha succeït.

7.9. Etiquetatge

Les coses, i la vida, són més complexes.

Les persones acostumem a ser més complicades.

No corrís a l'hora de jutjar les persones o de jutjar-te tu mateix.

7.10. Evasió de control

Vols dir que no pots contribuir a canviar la situació?

Som nosaltres els responsables de la nostra vida i podem fer que canviïn les coses.

Sempre hi ha alguna possibilitat de solució o millora.

8. Metodología de les sessions de control emocional:

Moltes de les sessions anteriors tenen continguts de control emocional.

Però aquestes dues sessions les volem dedicar específicament a aquesta part tant important i amb tanta incidència des del punt de vista intrapersonal o interpersonal.

El desenvolupament d'aquestes dues sessions és el següent:

Sessió 18:

- Començarem presentant les sessions de control emocional, explicant què són les emocions, com identificar-les, com poden influir els pensaments a les emocions i què cal fer per contrarestar-los.
- Relaxació:
 - Fer una introducció, abans de fer l'exercici de relaxació explicant com aquesta mena d'exercicis ens poden ajudar a controlar les nostres emocions.
 - Realització de l'exercici de relaxació.
- Una fase de jocs dramàtics basats en la identificació, expressió i control de les emocions.
- Metacognició

Sessió 19:

Es similar a les anteriors d'Habilitats Cognitives i de Valors Morals però traient el joc teatral, canviant l'exercici de relaxació per exercicis de respiració i treballant més l'anàlisi dels personatges que s'han presentat han i un debat més profund sobre el que cal fer per controlar les emocions.

SESSIÓ 18: CONTROL EMOCIONAL I

1. Presentació

Aquesta sessió és diferent a les que hem fet fins ara. He introduït una explicació teòrica sobre control emocional en la que hauríeu de fer intervenir al màxim a l'alumnat per tal de que no es converteixi en un moment excessivament magistral.

Es destaca també el paper de la relaxació en el control emocional, per això es poden dedicar uns minuts en la introducció d'aquesta activitat a explicar-ho.

En contes d'un joc dramàtic, com fem a la resta de sessions, he proposat tres. Tots ells treballen, de diferent manera, els sentiments i el control de les emocions.

Com que el temps no ho permet, deixem per la propera sessió el conflicte teatral.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer com els pensaments influeixen en els sentiments.
- Conèixer, identificar i transformar els pensaments distorsionadors més freqüents.
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Treballar el domini del propi cos.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió no verbal i paralingüística..
- Creativitat i imaginació.

- El debat: participar i escoltar
- El control emocional.
- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.

4. Activitats:

4.1. Presentació del tema de l'educació emocional (15 minuts)

Els nois i les noies poden seure en rotllana, a terra si voleu.

Dedicar-hi 5 o 10 minuts en la presentació de l'educació emocional, fent esment a les següents qüestions (trobareu informació a la introducció d'aquestes dues sessions):

1. Què són els sentiments o les emocions.
2. Fer un llistat, entre tota la classe, de sentiments.
3. Identificació dels sentiments. Com identificarlos
 - Aspectes físics que cal observar:
 - Expressió de la cara
 - Llenguatge corporal
 - Aspectes verbals:
 - El missatge (què es diu)
 - Aspectes contextuais
 - Com es transmet el missatge:
 - Expressió de la cara
 - Llenguatge corporal
 - Com és la situació (què passa)
4. Pensaments que influeixen en els sentiments
5. Control d'aquests pensaments
6. Identificació dels pensaments distorsionats.
7. Transformació dels pensaments distorsionats.
8. Què fer (de forma immediata) davant de situacions on ens és difícil el control de les emocions:
 - **Relaxar-nos.** Com a mínim respirar profundament, varies vegades.
 - **Comptar endarrera:** de 20 a 1.

- **Pensar en quelcom agradable**
- **Parlar amb un mateix:** diàleg intern sobre la situació i els pensaments distorsionats

4.2. Exercicis de relaxació (15 minuts)

4.2.1. Introducció (5 minuts)

Fer una introducció, abans de fer l'exercici de relaxació explicant com aquesta mena d'exercicis ens poden ajudar a controlar les nostres emocions.

4.2.2. Relaxació: 10 minuts:

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afluixant, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirem profundament, suaument, lentament ...
- S'afluixen les nostres espatlles.
- Els braços.

- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.
- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.
- Sentim les galtes.
- La nostra oï da. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(... quan ho creieu convenient):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

4.3. Jocs dramàtics (20 minuts):

L'espai és nostre:

Caminarem per l'espai de la classe. Quan ens trobem ens saludarem afectuosament.

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

Les estàtues.

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés del nostre cap. Mentre caminen el professor o la professora explica l'exercici:

- Aniré nomenant determinats sentiments o emocions. Vosaltres heu de continuar caminant com si res. A un senyal meu tots i totes quedareu com una estàtua expressant l'emoció o sentiment que hagi dit prèviament:

Es poden expressar sentiments com: por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...

Les estàtues que caminen

Podem escollir un sentiment dels anteriors (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...) i caminem per l'espai de la classe expressant el sentiment esmentat. Canviar d'intensitat (diferents graus de tensió). Canviar de sentiment.

5. Metacognició (10 minuts)

SESSIÓ 19: CONTROL EMOCIONAL II: LA MARIA ÉS UN CAS

1. Presentació

Es similar a les anteriors d'Habilitats Cognitives i de Valors Morals però traient el joc teatral, canviant l'exercici de relaxació per exercicis de respiració i treballant més l'anàlisi dels personatges que s'han presentat han i un debat més profund sobre el que cal fer per controlar les emocions.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància del control emocional.
- Desenvolupar hàbits de diàleg: participació i acceptació de les opinions dels altres.
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació i respiració que els ajudi en el seu propi control emocional.
- Identificar les emocions més freqüents.
- Conèixer com els pensaments influeixen en els sentiments.
- Conèixer, identificar i transformar els pensaments distorsionadors més freqüents.
- Millorar, a través del joc teatral la identificació, expressió i comprensió de sentiments.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)
- Treballar el domini del propi cos.
- Treballar la capacitat creativa i la imaginació.
- Recordar i treballar els pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.

3. Continguts:

- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos:
- La capacitat d'expressió no verbal i paralingüística..
- Creativitat i imaginació.
- El debat: participar i escoltar
- El control emocional.

- Les emocions més freqüents.
- Els pensaments que influeixen en els sentiments.
- Coneixement, identificació i transformació dels pensaments distorsionadors més freqüents.
- Jocs teatrals per la millora de l'expressió i control de sentiments, la creativitat i la imaginació.
- La improvisació teatral
- El canvi de rol.
- Pensaments causal, conseqüencial i de perspectiva.

4. Activitats:

4.1. Exercicis de respiració: 10 minuts

Respiració.

Situats en un lloc còmode de la classe farem exercicis de control de la respiració:

a/ Respirarem de forma pausada i relaxada. Amb la ma a la panxa intentarem fer respiració abdominal. Tot el cos s'ha d'omplir d'aire. Mantenim un moment i ho deixem anar lentament. (*repetir cinc o sis vegades.*)

b/ Inspirem profundament (agafem tot l'aire que ens hi càpiga) Mantenim un moment: deixem anar l'aire, molt a poc a poc, pronunciant al mateix temps una vocal (u, i ...) (*repetir cinc o sis vegades.*)

c/ Respiració nasal. Inspirem per un forat del nas, tapant-nos l'altra amb el dit. Inspirem profundament. Mantenim l'aire i deixem anar per l'altre forat (molt lentament). A continuació agafem l'aire pel forat que hem tret l'aire: mantenim i deixem anar per l'altre (*repetir cinc o sis vegades.*)

Exercici d'emissió de veu

Asseguts a terra. El cos doblegat i plegat al màxim formant un nus amb les cames i els braços intentant formant la menor massa possible. Expulsem l'aire per reduir encara més la massa.

Inspirem i ens obrim al mateix temps, amb força i rapidesa, pronunciant un "ugh" poderós i fent que el so sigui el més profund que puguem i estirant-se al màxim.

Descansar un moment. Repetir el moviment unes deu vegades. Tot el cos ha de participar en la vocalització.

Somrient al món

(exercici dinàmic de respiració)

S'ha de combinar el moviment amb el control de la respiració. Ens hem de concentrar en el que fem: quan espirem resulta quasi impossible mantenir sentiments negatius forts com l'agressivitat, la ira, el nerviosisme. Per tant quan estiguem en una situació d'estrès ens podem concentrar en la respiració i dedicant tota la nostra energia en l'expiració.

Tothom ha de somriure. Estirem vigorosament les mans, les cames o els peus, però sense deixar de somriure. Després de cada estirament ens relaxem i continuem somrient.

4.2. Teatre fòrum: proposta dramàtica d'una situació de conflicte (35 minuts)

4.2.1. Presentació del dilema: 5 minuts

La Maria és un cas

La Maria és una alumna de segon d'ESO. Una bona alumna, en general, només que a vegades s'atabala una mica i té la tendència a jutjar les coses que li passen des del punt de vista negatiu.

Explicaré, només per exemple, el que li va passar dimarts passat.

Al matí va ser un dia normal. Les classes li van anar bé: va presentar tots els exercicis i el professor de Castellà la va felicitar per la redacció que va presentar.

A la tarda, a la classe de socials la professora els va dividir en grups: a ella li va tocar anar amb una amiga, la Núria, que també va bé però no tant com ella, i amb dos nois nois una mica moguts, el Jordi i el Toni. La professora de Socials va repartir les qüestions que havien de discutir en grup per després escriure en el paper que ella va repartir les conclusions.

Tot va anar bé, amb la dificultat de fer que els del seu grup estiguessin per la feina, però la última qüestió, la Maria no va saber dir res. La Núria la mirava esperant un resposta, però els dos nois es van posar a riure fent burla de la Maria.

- Mira la empollona aquesta! Tant que sap i ara no diu res! Li regalen els excel·lents perquè és una pilota!

La Maria va callar i no va dir res més. Un moment després la professora recollia el full de les respostes. El del grup de la Maria tenia la última qüestió en blanc.

A la sortida, soles la Núria i ella, es va posar a plorar:

- Sóc un desastre. He tingut un dia fatal. Aquest curs segur que suspendré.

4.2.2. En grups de quatre o cinc alumnes es prepara una escenificació del conflicte teatral. 10 minuts.

4.2.3. Un grup el representa: els altres fan de públic. 4 minuts.

4.2.4. Debat sobre els sentiments expressats pels personatges, els pensaments distorsionadors i les formes de contrarestar-los: 12 minuts.

- Intentar descobrir i analitzar els diferents sentiments de la Maria.
- Descobrir els pensaments distorsionadors.
- Quina va ser la causa immediata que va activar pensaments distorsionadors en la Maria?
- Com es pot fer per contrarestar els esmentats pensaments
- ...

4.2.5. Es torna a representar incorporant en l'acció els canvis en l'actuació dels personatges amb un millor control emocional. 4 minuts.

5. Metacognició (5 minuts)

4A. PART: HABILITATS SOCIALS

INTRODUCCIÓ A LES SESSIONS D'HABILITATS SOCIALS

1. Les habilitats socials: concepte

Les persones que estableixen de forma adient relacions amb les altres persones diem que són hàbils socialment, que tenen habilitats socials. Aquesta habilitat social no es refereix exclusivament a les persones com individus sinó també a les societats i a les cultures.

El professor Segura i el seu equip diuen que “les habilitats socials són conductes que faciliten la relació interpersonal de forma no agressiva ni inhibida sinó assertiva” (Programa de competències socials, pàg. 77). No són simples normes d'urbanitat imposades. Són conductes verbals i no verbals. No només ens comuniquem amb paraules: el 85 per cent dels missatges els transmetem “no verbalment” (mirades, actituds, gestos, carícies, etc).

Vicente E. Caballo en *"Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales"* (1.987-Valencia, pàg. 12) defineix les habilitats socials d'aquesta manera:

“Són un conjunt de conductes emeses per un individu en un context interpersonal que expressen els sentiments, actituds, desigs, opinions o drets d'aquest individu d'una forma adequada a la situació, respectant les mateixes conductes en els demás, i que generalment resol els problemes immediats de la situació mentre minimitza la probabilitat de futurs problemes.”

2. Llistat d'habilitats socials

GOLDSTEIN, P., y altres "Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia"

GRUP I. PRIMERES HABILITATS SOCIALS

1. Escoltar.
2. Iniciar una conversa.
3. Mantenir una conversa.
4. Formular una pregunta.
5. Donar les «gràcies».
6. Presentar-se.
7. Presentar a altres persones.
8. Fer un compliment.

GRUP II. HABILITATS SOCIALS AVANÇADES

9. Demanar ajut.
10. Participar.
11. Donar instruccions.
12. Seguir instruccions.
13. Disculpar-se.
14. Convèncer als demés.

GRUP III. HABILITATS RELACIONADES AMB ELS SENTIMENTS

15. Conèixer els propis sentiments.
16. Expressar els sentiments.
17. Comprendre els sentiments dels demés.
18. Enfrontar-se amb l'enfado d'un altre.
19. Expressar afecte.
20. Resoldre la por.
21. Autorrecompensar-se.

GRUP IV. HABILITATS ALTERNATIVES A L'AGRESSIÓ

22. Demanar permís.

23. Compartir alguna cosa.
24. Ajudar als demés.
25. Negociar.
26. Començar l'autocontrol.
27. Defensar els propis drets.
28. Respondre a les bromes.
29. Evitar els problemes con los demés.
30. No entrar en baralles.

GRUP V. HABILITATS PER FER FRONT A L'ESTRÉS

31. Formular una queixa.
32. Respondre a una queixa.
33. Demostrar esportivitat després d'un joc.
34. Resoldre la vergonya.
35. Solucionar la situació quan el deixen de banda.
36. Defensar a un amic.
37. Respondre a la persuasió.
38. Respondre al fracàs.
39. Enfrontar-se als missatges contradictoris.
40. Respondre a una acusació.
41. Preparar-se per a una conversa difícil.
42. Fer front a les pressions del grup.

GRUP VI. HABILITATS DE PLANIFICACIÓ

43. Prendre decisions.
44. Discernir sobre la causa d'un problema.

- | | |
|--|--|
| 45. Establir un objectiu. | 48. Resoldre els problemes segons la seva importància. |
| 46. Determinar les pròpies habilitats. | 49. Prendre una decisió. |
| 47. Recollir informació. | 50. Concentrar-se en una tasca. |

3. Tipus de conductes

3.1. Conducta assertiva o socialment hàbil

L'expressió dels propis sentiments, desigs, drets i opinions sense amenaçar ni perjudicar ni violar els dels demés. Implica respecte vers un mateix i respecte vers les demés persones. Ha de reconèixer quines són les seves responsabilitats en una situació i les conseqüències de l'expressió dels seus sentiments. L'objectiu d'aquesta conducta és la potenciació de les conseqüències favorables i la minimització de les desfavorables, però no evitar el conflicte.

Les persones assertives, resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Diuen el que pensen i senten.
- No posen en ridícul, ni humilien, ni degraden, ni fastiguegen als altres.
- Tenen en compte els drets dels demés.
- Tenen en compte els seus propis drets.
- No eviten sempre el conflicte, però sí moltes vegades.

Les persones assertives utilitzen expressions com:

- "Penso que..."
- "Voldria..."
- "Què podem fer per resoldre aquesta qüestió?"
- "Què et sembla?"
- "Ho sento..."
- "Podríem fer..."
- Què opines..."

3.2. Conducta passiva

És la transgressió dels propis drets per no expressar obertament els sentiments, pensaments i opinions o expressar-los de forma derrotista i inadequada de forma que les demés persones puguin no tenir-los en consideració. És una falta de respecte vers les pròpies necessitats. L'objectiu del que practica aquesta conducta és calmar els demés i evitar els conflictes passant per sobre dels propis drets sentiments i pensaments.

Les persones passives o inhibides solen sentir-se incompreses i tenir la sensació de que no són tingudes en conte i, fins i tot, manipulades. Poden sentir-se molestes pel resultat de les situacions i tornar-se hostils i irritables vers les altres persones.

Resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Deixen que els altres violin els seus drets.
- Eviten la mirada del que parla.
- Parlen molt fluix, quasi que no se sent el que diuen.
- No respecten les necessitats pròpies.
- El seu objectiu principal es evitar els conflictes costi el que costi.

Solen emprar frases com:

- “Potser tinguis raó.”
- “Suposo que serà així.”
- “Em pregunto si podríem...”
- “T’importaria molt...?”
- “No creus que...”
- “Bé, realment no es important”.
- “Aleshores, no et molestis”.

3.3. Conducta agressiva

És la defensa dels propis drets i l’expressió dels sentiments, opinions i pensaments de forma impositora de forma que transgredeix els drets dels demés. L’agressió pot ser:

a/ **Directa:**

- **Verbal:** inclou insults, amenaces o actituds hostils o humiliants
- **No verbal:** inclou gestos, actituds hostils o amenaçants,

b/ **Indirecta:** Pot incloure comentaris sarcàstics i rencorosos o murmuracions malicioses

L’objectiu habitual de la conducta agressiva és el domini de les altres persones: la victòria s’assegura per mitjà de la humiliació i la degradació de l’altre. És una conducta ambiciosa que intenta aconseguir els seus objectius a qualsevol preu encara que suposi la transgressió de les normes ètiques o vulnerar els drets dels demés.

Resumint (Martínez, A. i Marroquín, M., 1997):

- Ofenen verbalment els altres.
- Utilitzen un llenguatge groller.
- Mostren menyspreu per l’opinió dels altres.
- Mostren sarcasme, rancúnia, malícia...

- Fan gestos hostils o amenaçadors.

Solen emprar frases com:

- "Això és el que penso jo, ets estúpid per pensar d'una altra manera".
- "Això és que jo vull, el que tu vols no és important".
- "Això és el que jo sento, el que tu sents no importa".
- "Faries bé si... (amenaçant)".
- "Ves amb compte... (amenaçant)".
- "Deus estar de broma... (dominant o amb sarcasme)".
- "Si no ho fas... (amenaçant)".
- "Hauries de... (manant)".

4. Aprenentatge de les habilitats socials

Partim de la teoria de l'Aprenentatge Social (Bandura, 1986). Aquesta teoria diu que la conducta, els factors personals (cognitius o d'altra mena) i els aconteixements ambientals actuen entre sí com a determinats interactius. Les persones han de tenir les següents capacitats per poder utilitzar de forma adequada els tres aspectes anteriors:

- Capacitat simbolitzadora.
- Capacitat de previsió.
- Capacitat vicària.
- Capacitat autoreguladora.
- Capacitat d'autoreflexió.

La conducta és la resultant de posar en pràctica les capacitats esmentades.

"...les cognicions no es produeixen en el buit ni actuen com causes autònomes de la conducta, sinó que les concepcions que l'individu té de sí mateix i de la naturalesa de les coses es desenvolupa i verifica per mitjà de quatre processos diferents: experiència directa obtinguda a partir dels efectes produïts pels seus actes, experiència vicària dels efectes produïts per les conductes d'altres persones, judicis manifestats pels demés i deduccions a partir dels coneixements previs per mitjà de la inferència" (Bandura, "Pensamiento y acción", 1986).

Per tant, la conducta és essencialment el producte de la pròpia experiència i de l'observació de les conductes de les persones que ens envolten. L'aprenentatge de les habilitats socials ha de basar-se en la pràctica, en l'anàlisi i en la reflexió de la pròpia conducta i la dels altres i ha de ser intencionat. D'aquí la importància de les activitats teatrals.

5. Ensenyament de les habilitats socials

Previ a l'ensenyament de les habilitats socials els alumnes han de treballar altres qüestions bàsiques com les capacitats cognitives, el control emocional i els valors morals. Com deia el professor Segura, si no ho fem podríem estar ensinistrant delinqüents "molt ben educats", molt hàbils socialment.

En l'ensenyament i aprenentatge de les habilitats socials hem de fer les següents reflexions prèvies:

- Les conductes inhibides o agressives es produeixen per dues causes:
 - Per no ajustar la conducta a la norma establerta. Això pot ser per les següents causes:
 - ignorància de la norma,
 - no estar d'acord amb la norma,
 - obtenir reforços positius per transgredir-la,
 - incapacitat per seguir-la.
 - equivocar-se en la interpretació.
 - no trobar la forma de seguir-la.
 - etc.
 - Per la no existència o la pèrdua del reforç positiu recíproc. Pot ser degut a:
 - no tenir experiències gratificants amb els altres.
 - no acceptar les persones del seu entorn.
 - pensar que els altres el poden perjudicar.
 - no ser acceptat pels demés,
 - ignorar los possibles reforços positius d'un contacte
 - preferir la soledat,
 - no saber resoldre positivament els problemes amb els demés.
 - falta de plasticitat en el comportament.
 - no raonar.
 - falta d'empatia (no posar-se en el lloc de l'altre.
 - etc.
- etc.

Caballo diu que les causes de que un individu actuï d'una forma socialment inadequada és degut a que:

1.- Les respostes hàbils necessàries no estan presentes en el repertori de respostes d'un individu...

2. L'individu sent ansietat condicionada que l'impedeix respondre de forma adequada.
3. L'individu considera de forma incorrecta la seva actuació social autoevaluant-se negativament.
4. Falta de motivació per actuar apropiadament en una situació determinada...
5. L'individu no sap discriminar adequadament les situacions...
6. L'individu no està segur dels seus drets...
- 7- La falta d'hàbits de respostes socials...
8. Obstacles ambientals restrictius..."

5.1. Mètode estructurat de Goldstein

El mètode de Goldstein s'acosta a la forma que tenim tots d'aprendre: a partir de la pròpia experiència i de l'observació i l'anàlisi de les conductes pròpies i dels altres. Proposa quatre moments en l'aprenentatge de les habilitats socials:

- Modelatge
- Interpretació (role-playing)
- Crítica o retroalimentació.
- Generalització.

Modelatge: és l'aprenentatge per mitjà de la imitació. Serà més efectiu en la mesura que el model aparegui davant del subjecte com més qualificat i amb més prestigi. Millora la seva efectivitat si és del mateix sexe, té una edat similar, pertany a la mateixa classe social i és simpàtic i amable i encara més si controla les possibles recompenses. És molt més efectiu si les conductes a imitar es presenten de forma clara i precisa, de menor a major dificultat i amb les suficients repeticions.

Interpretació (role-playing): es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari: és a dir es comporti d'una forma determinada. És important que la persona que interpreti tingui la suficient informació sobre el paper a desenvolupar i que hagi estat atent als potenciadors que són els següents:

- Compromís per part del subjecte a participar.
- Compromís amb la conducta a imitar.
- Aprovació o reforçament del professor o professora per portar a terme la representació.

Cada alumne, abans de sortir a interpretar s'ha de fer les següents reflexions:

- Preguntar-me interiorment què ha de fer.
- Pensar de quantes maneres ho pot fer.
- Decidir quina manera és la millor i fer-la

En general el temps d'interpretació ha de ser curt (uns tres minuts cada persona). Es pot seguir la següent pauta d'observació després de cada actuació:

(tret dels materials del curs de competència social de la Subdirecció General de Formació Permanent i Recursos Pedagògics del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya)

Penseu que és adequat...	SI	NO	?	Observacions
Allò que es diu				
Com ho diu:				
- gestos				
- mirada				
- to de veu				
- distància				
Altres qüestions				
Ha estat convincent?				

Crítica o retroalimentació: Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa. En aquest moment és molt important tenir en compte que l'elogi, acceptació i l'estímul actuen com a reforç i els efectes seran més positius.

Generalització: El més important és portar a la vida pràctica el que s'ha realitzat a la classe. De res serveix el que hem fet si no ho transferim a la realitat de cada alumne. Els alumnes, amb l'ajut del professor o professora han de proposar-se "fer els deures" i és bo revisar les conductes practicades a la següent classe.

5.2. Mètode de Michelson

S'assembla molt al mètode de Goldstein però introdueix les següents diferències:

- Aconsella que comenci la classe amb una discussió al grup sobre els avantatges que es veuen en la pràctica d'una habilitat social i els problemes que pot comportar no practicar-la.
- Proposa que es faci el modelatge dels tres comportaments: l'inhibit, l'agressiu i finalment l'assertiu. Això permet analitzar les conseqüències negatives dels dos primers fàcilment s'adopta una actitud positiva vers el modelatge assertiu.

6. Diagnòstic de les habilitats socials

Segons V. Caballo la conducta assertiva té tres dimensions: una dimensió conceptual referida al tipus d'habilitat, una personal que inclou les capacitats cognitives i una dimensió situacional expressada pel context de resolució de la conducta. Al mateix temps diu que hi ha dos nivells d'anàlisi: un molar que correspon als arguments generals de la conducta i un molecular que serien les respostes concretes davant de situacions concretes. Estudiar l'acció de les tres dimensions esmentades i la relació dels dos nivells d'anàlisi ens ajudaria a establir un diagnòstic ajustat.

Per mesurar i avaluar les habilitats socials ens hem de basar en les següents tècniques:

a.- **Observació directa:** la visió del professor o del tutor, el coneixement que tenen de l'alumne és la millor font d'informació de què disposem. És necessari, però, que aquesta observació no es limiti a l'espai de la classe sinó que es completi amb l'observació al pati, a les sortides o en totes aquelles ocasions en les que l'alumne pot mostrar les seves habilitats socials o la manca de les mateixes.

b.- **Entrevista:** aquesta es pot fer a l'alumne o a les persones del seu entorn, escolar o extraescolar. Pot complementar les dades d'observació directa de què disposem.

c.- **Questionaris:** es poden fer servir per tal de completar les anteriors tècniques i tenint en compte les limitacions de les conclusions que se'n poden extreure. Hem de tenir present que moltes vegades els alumnes contesten no el que pensen o el que fan sinó el que creuen que s'ha de pensar o s'ha de fer. Això falseja de forma important els resultats trobant-se molts educadors i educadores en la situació contradictòria d'obtenir millors resultats abans de portar a terme el curs d'habilitats socials (en l'avaluació

inicial) que al final: les conclusions no ens poden enganyar, és fàcil que, si s'han après habilitats socials, hagi millorat la seva sinceritat, el seu nivell d'autocrítica, i, per tant, els resultats siguin inferiors.

Esmentem dos qüestionaris que poden ser útils, tenint en compte el que s'ha dit: l'escala d'assertivitat de Michelson proposat en el material del professor Segura i la bateria de Socialització i Autoavaluació BAS-3 de F. Silva Moreno i Ma. C. Martorell Pallàs de TEA.

SESSIÓ 20A.: PRESENTACIÓ DE LES HABILITATS SOCIALS

1. Presentació

En aquesta sessió s'introdueix el treball sobre les habilitats socials. Aquesta introducció tindrà una primera explicació, oberta i participada, en la que s'explicarà (a la introducció d'aquestes sessions hi trobareu informació, especialment als resums de les conductes assertives, passives i agressives):

- Concepte d'habilitats socials.
- Tipus de conductes: conducta assertiva, conducta passiva i conducta agressiva.
- Característiques de les conductes anteriors.
- Importància d'unes relacions assertives interpersonals.

En l'apartat d'improvisació teatral s'han buscat tres situacions (si voleu poden ser unes altres) en les que mostrar els tres tipus de conductes, per tal d'analitzar-les.

2. Objectius:

- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Descriure el treball de role-playing.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Analitzar situacions on es pot mostrar els avantatges de la conducta socialment hàbil.
- Comprendre les diferències entre conductes assertives, agressives i passives.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, el coneixement i confiança entre els membres del grup.

3. Continguts:

- Concepte d'habilitats socials

- Concepte de conducta assertiva
- Concepte de conducta passiva.
- Concepte de conducta agressiva.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- Coneixement i confiança entre els membres del grup.
- La improvisació teatral
- El debat.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Sé de tu ... no sé de tu ...

Es un joc que aprofundeix el coneixement, la confiança i les bones relacions del grup.

Col·loqueu els nois i les noies de la classe asseguts a terra, en rotllana. Cada persona, qual vol i sense un ordre preestablert diu per exemple: sé de tu que ets mestra de llengua però no sé si t'agraden les pel·lícules de terror. L'altre persona contesta i fins i tot pot ampliar la resposta.

4.2. El Role-playing

4.2.1.4. Presentació i justificació del tema a treballar: 5 minuts:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.1.5. Proposta de conflicte: 2 minuts

Tres situacions per tres formes de conducta

Es fan grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara una situació i la representarà davant de la classe. Totes aquestes situacions només són un exemple: podeu, amb una mica d'imaginació, proposar les que creieu més adients o deixar que cada grup d'alumnes inventi la seva.

1a. situació:

La colla de nois i noies que ens trobem cada dia volem buscar un local a on ens puguem reunir i guardar el material de so per les festes i de pas que el puguem utilitzar per fer les nostres festes. Hi ha un company de quart d'ESO que ens ha ofert una part del garaig de casa seva i només ens cobraria un preu simbòlic. Hem quedat tota la colla per a parlar amb aquest alumne a les sis de la tarda. Són les set i encara no ha aparegut. A dos quarts de vuit es presenta com si res hagués passat.

Es tracta de reaccionar de les tres formes possibles: L'assertiva, la passiva o l'agressiva.

2a. situació:

Una company o companya de l'escola consideres que està abusant massa de tu. Per exemple, no fa els deures i te'ls demana a tu, un dia i un altre, amb el perill de què un dia us enxampin i tingueu problemes tots dos. Tu creus que ja s'està passant i vols acabar amb aquest problema Es tracta de respondre de les tres formes possibles (agressiva, passiva o assertiva).

3a. situació:

Arriba un alumne nou o una alumna nova. Tres de la classe s'acosten a aquesta persona de tres formes diferents: l'assertiva, l'agressiva o la passiva.

Es preparen les actuacions. Es representen i s'analitzen els diferents rols.

4.2.1.6. Els grups preparen una escenificació del conflicte: 10 minuts.

4.2.1.7. Es representen les tres situacions. 4 minuts.

4.2.1.8. Debat sobre les conductes observades i intentar definir les conductes assertiva, agressiva i passiva.

4.2.2. Es tornen a representar les situacions però mostrant només les conductes assertives.

4.2.3. Metacognició (5 minuts)

SESSIÓ 21A.: SABER ESCOLTAR

1. Presentació

Iniciem en aquesta sessió les Habilitats conversacionals bàsiques i comencem per saber escoltar.

En primer lloc cal destacar la importància que té aquesta habilitat per tal d'establir unes relacions assertives amb les altres persones

Cal esmentar les estratègies per millorar aquesta habilitat:

- Mirar a la persona que està parlant.
- Pensar en el que diu.
- Fer gestos que indiquin a la persona que tenim interès pel que diu: assentir o negar amb el cap, expressió amable de la cara, somriure, expressar escolta activa, ...
- Intervenir en la conversa, sense interrompre, per aclarir alguna qüestió de la conversa.
- Tenir en compte la proximitat espacial (depenent de la intimitat i la familiaritat dels interlocutors).
- Tenir en compte que el contacte físic amb l'altra persona facilita la comunicació. Aquest contacte ha de ser l'adequat segons el grau de familiaritat o intimitat dels interlocutors (un copet a l'esquena, agafar del braç o de la mà, de la cintura, de l'espatlla, ...)

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Descriure el treball de role-playing.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.

- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Concepte d'habilitats socials
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

Es poden repetir exercicis de relaxació de les primeres sessions . En l'apartat de Relaxació dels annexes en trobareu. També els podeu substituir pels exercicis de respiració que també els trobareu als Annexes, al final de l'apartat de Jocs Dramàtics.

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Cadena d'improvisacions:

Comença un alumne fent una petita improvisació. Per exemple: surt de casa seva o de l'escola va cap el seu cotxe i intenta engegar-lo. El cotxe no s'engega. Obre el capó, etc.

A una indicació del professor surt un altre company i intervé en l'acció. Per exemple: és un guàrdia municipal que s'interessa pel que li passa però que veu que està aparcats en un lloc prohibit i li vol posar una multa.

A la següent indicació surt una altra persona i intervé en l'acció. El primer que ha sortit se'n torna al seu lloc i queden a l'escena els altres dos.

D'aquesta forma aniran sortint tots.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (veure la Introducció a les Habilitats Socials):

Es tracta d'oferir un model o exemple de la conducta que es vol ensenyar. Aquest model es pot presentar de moltes maneres: amb un vídeo, la mateixa professora o professor, una altra persona aliena al grup, els propis alumnes, ... Proposo que ho facin els propis alumnes, després de conèixer i debatre l'habilitat que treballem: caldrà presentar al menys dos models per cada habilitat, el segon incorporant les crítiques i millores que els propis alumnes han vist al primer. Els temes o situacions seran el més propers a l'alumnat que es pugui. Si el professor o professora ho creu convenient es pot donar una fitxa amb les característiques que ha de tenir l'habilitat treballada (es pot copiar de la presentació).

4.2.2.9. Possibles temes:

- Un alumne demana al regidor de joventut (o al tècnic de l'ajuntament) del seu barri o poble que li expliqui quines activats fan pel jovent i en què consisteixen.
- Un professor explica en què consistirà l'avaluació a la seva assignatura.
- Un tècnic de so explica a un alumne la forma d'instalar els equips de música per preparar el gimnàs per fer-hi una festa.
- ...

4.2.2.10. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.11. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.12. Es fan les correccions oportunes

4.2.2.13. Es torna a representar (per uns altres, si voleu) incorporant les correccions i crítiques.

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup que interpretin un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona). Es pot fer en parelles: si és necessari un fa de coactor. És important que tots els membres del grup entrenin l'habilitat:

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa. És interessant que tot el grup intervingui en aquesta fase, però al final la professora o professor convé que faci una valoració global (positiva, d'ànim, d'autoreforç).

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada. Aquesta fase es bo concretar-la al màxim: amb qui practican, com, on, quan, . . .

SESSIÓ 22A.: MANTENIR UNA CONVERSA

1. Presentació

En aquesta sessió, continuant amb les Habilitats Conversacionals treballarem com mantenir una conversa de forma que faciliti la relació assertiva entre els interlocutors. Ens hem de fixar en les següents qüestions:

- Destacar la importància que té aquesta habilitat per tal d'establir unes relacions interpersonals assertives.
- Recordar el que vàrem treballar la sessió anterior sobre l'escolta activa.
- Decidir el moment més adient per mantenir la conversa.
- Fer preguntes, expressar opinions, idees, sentiments.
- Deixar que l'altra persona parli, escoltar-la i continuar parlant per torns. No interrompre a l'altra persona.
- Posar exemples o anècdotes que il·lustrin el que diem.
- No sortir del tema.
- Indicar a l'interlocutor si entenem, estem d'acord o què sentim.
- Comunicar amb l'expressió de la cara.
- Somriure (si és convenient).
- La mirada a l'altre interlocutor: pot expressar emocions.
- La posició del cos, els braços, les mans, les cames, la forma d'asseure's, etc. són elements importants en la comunicació.
- El volum, el to, la claredat, l'èmfasi, ...

Passos a seguir en una conversa:

- Saludar a l'interlocutor
- Iniciar la conversa.
- Mantenir-la:
 - Comprovar que l'altre ens escolta (si no ens escolta, acabar i si ens escolta, mantenir la conversa).
 - Expressar el que volem dir.
 - Preguntar a l'altra persona el que pensa.
- Acabar la conversa quan creiem que no tenim res més a dir (o considerem que ha de finalitzar)
 - Fer un comentari final i acomiadar-se

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació.
- Conèixer els passos a seguir en una conversa.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Descriure el treball de role-playing
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Continuar amb el desenvolupament dels cinc pensaments.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments, control emocional i imaginació.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació: comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Passos a seguir en una conversa.
- Concepte d'habilitats socials
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos.
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral.
- El debat.
- Els pensaments causal, de perspectiva i de mitjans-fins

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Nedar en una bassa de...

Els alumnes es situen en rotllana: un es posa al mig i fa veure que ha caigut en un material líquid, més o menys llefiscós (com ara fang, oli, aigua freda, vi, nata, etc.) Els altres han d'endevinar el material. Canviar d'actor les vegades que creieu.

Es pot caure també en un recipient ple de mel, de llet condensada, de líquid per pintar les ungles, de merda, ...

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.2. Possibles temes:

- Un alumne conversa amb un company sobre el que voldria fer en acabar l'ESO.
- Un professor, tutor d'un alumne conversa amb aquest sobre les dificultats que té en una assignatura..
- Una noia explica a una altre que vol estudiar medicina quan després de fer el batxillerat.
- ...

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.2.5. Es torna a representar (per uns altres, si voleu) incorporant les correccions i crítiques.

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, de dos en dos, interpretin un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada parella).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada.

SESSIÓ 23A.: EXPRESSAR LA PRÒPIA OPINIÓ

1. Presentació

En aquesta sessió les Habilitats conversacionals bàsiques treballarem l'habilitat d'expressar l'opinió pròpia davant dels altres al voltant d'un tema sobre el que tracta la conversa o en situacions on s'intenti convèncer als altres d'alguna qüestió, amb arguments que justifiquin les idees expressades.

Cal destacar la importància que té aquesta habilitat i la dificultat que pot comportar, especialment si aquesta opinió s'ha d'expressar en públic.

Quines són les qüestions que hem de tenir present?:

- Tenir en compte tot el que hem dit en les dues sessions anteriors: és bàsic per tenir un nivell de comunicació adient.
- Reflexionar sobre el que s'ha de dir: el tema, el que hom vol aportar, quins arguments exposarà, quins objectius es proposa, ...
- La situació concreta: a qui es dirigeix . Si és individual (tenir en compte la persona), a petit grup o és una intervenció pública (la classe, per exemple).
- El lloc i el moment de la intervenció: ha de ser el més adequat.
- Els continguts del missatge: han de ser clars i explícits. les expressions vagues i generalitzades obstaculitzen la comprensió.
- Estar segur dels seus propis arguments i no deixar-se portar per les opinions dels demés si un està convençut del que diu. Això no ha d'implicar immobilitat de pensament.
- Ha d'haver-hi una connexió entre el que significa el missatge per a l'emissor i el que significa per el receptor.

Altres elements que faciliten la comunicació:

- Posar-se al lloc dels interlocutors. Saber si estan cansats, enfadats, etc.
- Demanar opinions.
- Saber adaptar-se a la situació.
- Acceptar que els altres puguin pensar d'una manera diferent.
- Repetir aquelles parts de la nostra exposició que considerem importants.
- Valorar el que de positiu puguin dir els altres i expressar-lo.

- Acceptar les crítiques positives.

Elements que entorpeixen la comunicació

- Escollir el moment o el lloc inadequat
- Hi ha acusacions o retrets.
- El que es diu no es correspon amb els gestes.
- Interrupcions.
- Passar-se de graciós.
- Utilitzar la ironia.
- Donar consells innecessaris i sense que ningú els demani.
- Llenguatge fosc.
- Posar-hi pegues a tot el que diuen els altres.
- Discutir per discutir, sense aportar solucions.
- Desqualificacions al altres.
- No reconèixer la part de raó dels altres

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Destacar la importància de les habilitats socials
- Conèixer els elements que hem de tenir present per fer una bona exposició., elements que l'entorpeixen i elements que la faciliten.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Treballar els pensaments causal, de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.

- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressivitat del llenguatge no verbal i paralingüístic (la cara, el cos el to, el volum, ...)

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments causal, alternatiu i conseqüencial

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Situació “suagili”

Crear una situació col·lectiva i desenvolupar-la en aquest llenguatge. Exemple: la sala d'espera d'un consultori en la qual tothom s'interessa pels mals dels altres i a la vegada vol demostrar que el seu mal és més greu.

Cada persona imaginarà un personatge i intentarà comunicar-se amb els demés amb el llenguatge “suagili”. El “suagili” és un llenguatge inventat: és com parlar una llengua estrangera que no entenem i ningú entén. S'ha de procurar que no s'assembli a cap llengua estrangera (que no sigui un anglès mal parlat, per exemple)

El que fa aquest exercici, a més de que pot ser molt divertit, és forçar la capacitat de la comunicació, especialment el to de les frases i augmentar l'expressivitat de la cara i el gest.

Objectiu: augment de l'expressivitat, de la cara i del cos, especialment el to oral.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.2. Possibles temes:

- Un noi o una noia vol exposa a la resta de la classe la seva opinió sobre un canvi en el destí de l'excursió de final de curs.
- Una alumna o un alumne explica al regidor d'urbanisme (o al tècnic de l'ajuntament) del seu barri o poble la conveniència de construir una plaça pública davant de l'Institut.
- Un noi intenta convèncer a un altre sobre els avantatges que pot representar venir en bicicleta a l'Institut.
- ...

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 24A.: COMPRENDRE EL PUNT DE VISTA DELS ALTRES

1. Presentació

És la quarta sessió dedicada a les habilitats conversacionals i volem donar un pas més per tal de facilitar l'adquisició d'aquestes habilitats al nostre alumnat. Totes les sessions estan relacionades i hem d'anar construint els aprenentatges de cada sessió consolidant els de les anteriors i partint dels mateixos.

La importància per a les relacions interpersonals que té comprendre el punt de vista de les persones amb qui parlem i ens relacionem, saber-se escoltar-les, posar-se en el seu lloc, mostrar comprensió i empatia, tenir present les seves circumstàncies personals, les seves explicacions, els seus raonaments...

Podríem repassar la sessió 9a., quan treballàvem el pensament de perspectiva. Tot el que puguem fer per entrenar i desenvolupar l'empatia tindrà un efecte positiu en les relacions interpersonals.

L'empatia significa "*compartir l'emoció percebuda en l'altre, sentir amb l'altre*" (Eisenberg i Strayer, 1992) Té un paper fonamental en el desenvolupament socioemocional dels nostres adolescents i en el seu benestar psicològic. Podem considerar dos components en l'empatia:

1. **Component cognitiu:** implica la percepció de l'altra persona, les seves circumstàncies i el context. Implica està atent al missatge de l'altre i entendre'l.
2. **Component afectiu:** experimentar els sentiments de l'altra persona i sintonitzar amb ells.

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Analitzar les regles bàsiques de saber escoltar.
- Identificar els elements verbals i no verbals de la comunicació.
- Sensibilitzar l'alumnat de la importància d'unes assertives relacions interpersonals.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Reflexionar sobre els component afectius i cognitius de l'empatia.
- Conèixer el que és ser una persona socialment hàbil.
- Treballar el pensaments de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.

- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la confiança entre els membres del grup. Facilitar l'empatia.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Comunicació hàbil.
- Objectius de la comunicació.
- Regles de la comunicació.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments en el domini del cos
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Un bressol viu

Es formen grups de cinc.

Un de cada grup es col·loca dret d'esquena als altres. Els altres quatre, de dos en dos s'agafen: cadascú agafa amb la ma el canell de l'altre, creuant els braços, de forma que construiran una hamaca viva entre ells.

El que està al davant es deixa caure endarrera, amb els ulls closos. Els altres l'agafaran amb els seus braços i el bressolaran

suaument. Ell s'ha d'abandonar al seu grup, s'ha de relaxar i ha de gaudir de la situació. (*Canvieu de "bressolat" els cops que creieu oportú*)

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(*veure l'apartat 1 de la sessió*)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- La delegada o el delegat vol exposar al professor l'interès i conveniència de la classe per que canviï el seu sistema d'avaluació.
- Una noia parla amb un noi del mateix curs de la conveniència de compartir la pista poliesportiva entre els nois i les noies.
- Un noi intenta convèncer a al seu amic per que li deixi copiar els deures perquè no ha tingut temps de copiar-los.
- ...

4.2.2.2. **Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.**

4.2.2.3. **Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge**

4.2.2.4. **Es fan les correccions oportunes**

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 25A.: FORMULAR UNA QUEIXA

1. Presentació

Formular una queixa, una crítica o una acusació està també relacionat amb les habilitats conversacionals.

En la nostra relació amb altres persones existeixen moments en els que tenen actuacions que poden generar sentiments negatius en nosaltres. Saber respondre de forma assertiva a aquestes situacions és necessari.

S'han de posar en joc totes les estratègies que hem après a les sessions anteriors i tenir en compte especialment les següents:

- Tenir en comte els altres. Escoltar activament, connectar amb els sentiments dels altres i reflectir de forma amable els propis sentiments (actitud empàtica).
- Controlar els sentiments d'ira (si hi són presents):
 1. Respirar profundament varies vegades.
 2. Contar endarrera a poc a poc.
 3. Pensar en coses agradables.
 4. Fer una reflexió interna sobre el que ha motivat el seu estat.
- Control de pensaments distorsionats (*veure les sessions 18a. i 19a. sobre control emocional*).
- Pensar en la persona que ha provocat la queixa:
 1. Com se sent?
 2. Què ha pensat?
 3. Com podria resoldre el problema?
- Pensar quina és la queixa i com expressar-la.
- Expressar-la directament (utilitzant missatges en primera persona), pausadament i amb calma.
- Reforçar la relació positiva amb l'altre persona si ha acceptat la crítica.

També s'ha d'estar preparat davant de la possibilitat de que l'altra persona respongui de forma inadequada i que faci més difícil la situació. Les possibles actituds negatives poden ser:

- Riure's de la nostra actitud.
- Donar-nos la culpa a nosaltres.
- Posposar la solució.

- Actituds de venjança.
- Amenaces.
- Negar el que va fer o dir.
- Actitud de culpabilitat (posar-se a plorar o quedar molt afectat)

2. Objectius:

- Conèixer les implicacions de les habilitats comunicatives i de la manca d'elles.
- Repassar les habilitats conversacionals de les altres sessions.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Reflexionar sobre els component afectius i cognitius de l'empatia.
- Conèixer els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
- Treballar el pensaments de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, la confiança entre els membres del grup. Facilitar l'empatia.

3. Continguts:

- Concepte de comunicació
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Elements que s'han de tenir en compte per formular una queixa.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La confiança en el grup a partir del contacte físic
- La improvisació teatral
- El debat.

- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

L'antecedent

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar:

(veure l'apartat 1 de la sessió)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- La delegada o el delegat es queixen al director de la neteja de l'Institut.
- Una noia o un noi es queixa als companys de la classe perquè s'ha fumat a la mateixa aprofitant el canvi de professor.
- Un noi es queixa al professor perquè li ha posat una nota inferior al que ell considera just.
- ...

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 26A.: REBRE UNA QUEIXA

1. Presentació

Rebre una queixa, una crítica o una acusació també és una habilitat important.

Partim del que vàrem fer a la sessió anterior: cal recordar-ho i introduir l'explicació d'aquesta sessió a partir de la de l'anterior.

En primer lloc hem d'ensenyar al nostre alumnat a distingir entre crítiques justes i crítiques injustes i desenvolupar estratègies per a cada una de les situacions.

Una crítica justa, constructiva i positiva tracta d'ajudar a fer les coses més bé en canvi una crítica injusta, negativa o destructiva té com a finalitat el desànim de la persona que la rep

Respecte a les crítiques justes hem de fer esment a tres aspectes:

- Acceptació
- Disculpa.
- Rectificació.

Es pot donar el cas de què la crítica sigui justa però plantejada de forma inadequada. En aquest cas convé acceptar la falta, expressar la disculpa i realitzar la rectificació però també expressar la disconformitat en el to o la forma de fer de la crítica.

Si les crítiques són injustes ens hem de defensar d'elles doncs poden afectar la nostra autoestima i ho hem d'expressar de forma assertiva.

Passos a seguir davant d'una crítica:

1. Escoltar la crítica. Si és necessari, demanar algun aclariment.
2. Analitzar la crítica: si es justa o no i si està expressada de forma adequada.
3. Pensar en el què s'ha de respondre.
4. Respondre de forma adient expressant fermesa i actitud positiva i controlant les nostres emocions.

2. Objectius:

- Distingir entre crítiques justes i injustes.
- Aprendre a acceptar les crítiques justes.
- Conèixer les formes de respondre a les crítiques.

- Aprendre a respondre de forma assertiva a les crítiques..
- Repassar les habilitats conversacionals de les altres sessions.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Reflexionar sobre els component afectius i cognitius de l'empatia.
- Conèixer els passos a seguir per expressar una queixa, o una crítica.
- Treballar el pensaments de perspectiva i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Adquirir hàbits de diàleg: saber exposar les pròpies opinions i saber escoltar i respectar les opinions dels altres.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressió, identificació i comprensió de sentiments, l'expressivitat i el domini del cos.

3. Continguts:

- Conceptes de crítica justa i injusta.
- Llenguatge verbal i no verbal.
- Passos a seguir davant les crítiques.
- Repàs dels elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Dr. Jekelly i Mr. Hayde (variació de l'Antecedent)

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

Quan han endevinat què li passava l'actor es prendrà una beguda que el transformarà en el pol oposat

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar (**veure l'apartat 1 de la sessió**)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- Arribes tard a la classe i el professor o professora et diu que si et torna a passar no et deixarà entrar (crítica justa)
- El company del costat està molest amb tu perquè el distreus contínuament amb els teus comentaris i bromes (crítica justa).
- El professor està explicant i tu no has entès alguna cosa i li preguntes al teu company. El professor ho veu i et diu que si no calles i estudies més no aprovaràs l'assignatura (crítica injusta).
- Un company de la classe et diu que ets un "empollon" perquè vas bé a la classe i treus bones notes (crítica injusta).
- ...

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 27A.: IDENTIFICAR I ENFRONTAR-SE A SITUACIONS PROBLEMÀTIQUES.

1. Presentació

Moltes vegades es confon el problema amb el no saber solucionar una situació. Hem de partir de la base de què cap situació és intrínsecament problemàtica sinó que és l'absència de resposta adequada la que la fa.

En primer lloc cal definir el problema i veure els passos a seguir en aquesta definició (Martínez, A. i Marroquín, M, 1997) :

1. Estudiar la situació on, quan, quines persones estan implicades i què ha succeï t.
2. Analitzar els sentiments que estan en joc: "com em sento jo i com es senten els altres"
3. Estudiar les necessitats: "què ens agradaria que passés per resoldre el problema?" i "què li agradaria a les altres persones?"

En segon lloc hem de veure el que cal fer per buscar les solucions més adients:

4. Definir el problema (els tres passos anteriors).
5. Fer una llista d'alternatives.
6. Estudiar les conseqüències de cada una d'elles.
7. Escollir la que creiem millor.
8. Posar-la en pràctica.
9. Avaluar els resultats.

Per avaluar els resultats preguntar-se el següent:

10. Aconseguiré el que em proposo?, Funcionarà la meva solució?
11. Com em sentiré jo i com es sentiran els altres?
12. Què pot passar a curt termini?
13. Què pot passar a llarg termini?

1.

2. Objectius:

- Identificar els diferents passos en la resolució de problemes.

- Adonar-se de què, quan apareix un problema, s'ha d'intentar buscar una solució.
- Reconèixer les situacions problemàtiques que es poden presentar en al vida diària.
- Saber utilitzar l'empatia en la busca de solució de problemes.
- Aprendre a desenvolupar diferents solucions alternatives.
- Saber analitzar aquestes solucions tenint en compte les conseqüències.
- Saber escollir la solució més adient.
- Establir els diferents passos a seguir per tal de posar en funcionament la solució escollida.
- Entrenar el nostre alumnat en l'empatia.
- Treballar el pensaments de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Millorar, a través del joc teatral, l'expressió, identificació i comprensió de sentiments, l'expressivitat i el domini del cos.

3. Continguts:

- Concepte de situació considerada problemàtica.
- Característiques de les situacions considerades problemàtiques.
- Definició d'un problema: anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Repàs dels elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- Concepte d'empatia: components cognitius i afectius.
- La relaxació i el control dels moviments.

- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Saludem als desconeguts

Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes però sense que hi hagi cap contacte corporal. Quan ens trobem fem veure que no ens coneixem.

Ho fem també expressant sentiments (expressar els sentiments amb tot el cos però ens fixarem especialment en la cara com a principal font de comunicació no verbal):

- Alegria
- Tristesa
- Por
- Disgust
- Ira
- Fàstic

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar (**veure l'apartat 1 de la sessió**)

4.2.2. Modelació (**veure la Introducció a les Habilitats Socials**)

4.2.2.1. Possibles temes:

- Treballes en equip amb un company i no et deixa participar en res: tot ho vol fer ell.
- Heu quedat amb un company per preparar un treball que heu de lliurar aviat. No es presenta i ja porta molts dies donant excuses per no fer el treball.
- Anaves a l'Institut amb el teu millor amic i us heu trobat a un antic conegut d'ell. S'ha posat a parlar i tens por d'arribar tard.

- Estaves acabant el treball amb l'ordinador i ha marxat la corrent elèctrica i, com que no ho tenies emmagatzemat, has perdut la feina de varies hores, no tens temps de fer-ho de nou i l'has de lliurar al professor demà mateix.
- ...

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 28A.: FER FRONT A LA PRESSIÓ DEL GRUP

1. Presentació

La pertinença a un grup no només no es dolen sinó que és bo i fins i tot necessari. El grup pot ser un element d'ajuda dels seus membres molt important i bàsica en aquesta etapa complicada que és l'adolescència. Però també pot ser causa de conflictes quan s'imposen criteris o formes de comportament determinades sense tenir en compte els desitges, les idees i els sentiments d'alguns dels seus membres.

Fer un anàlisi dels avantatges de pertànyer a un grup entre tota la classe pot ser un bon exercici: la seguretat que dona, l'amistat, el recolzament mutu, la defensa dels interessos de tots, etc.

Parlar també del concepte de pressió de grup. La insistència i exigència que poden mostrar algunes persones del grup perquè tots els components facin les mateixes coses, actuïn de la mateixa manera, vesteixin de forma similar, ...

Com resistir a la pressió del grup? Com evitar que ens obliguin a fer quelcom que no faríem pel nostre compte i voluntàriament? Es poden seguir els següents passos:

1. En primer lloc mantenir la calma.
2. Escoltar tranquil·lament el que proposa l'altre.
3. Definir el problema (recordar els passos de la sessió anterior)
4. Buscar alternatives.
5. Estudiar les conseqüències.
6. Seleccionar la millor alternativa.
7. Posar-la en pràctica:
 - a. Buscar el millor moment, lloc i situació.
 - b. Tenir en compte els sentiments i necessitats de tots.
 - c. Expressar la pròpia opinió i demanar-li a l'altre.

2. Objectius:

- Comprendre la necessitat de pertànyer a un grup.
- Analitzar les diferències entre pressió de grup i recolzament del grup.
- Reconèixer els problemes que poden sorgir amb la pressió del grup.

- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi la pressió de grup.
- Identificar els diferents passos en la resolució de situacions creades per la pressió grupal.
- Saber utilitzar l'empatia en la busca de solució de problemes originats per la pressió grupal.
- Aprendre a desenvolupar diferents solucions alternatives.
- Saber analitzar aquestes solucions tenint en compte les conseqüències.
- Saber escollir la solució més adient.
- Establir els diferents passos a seguir per tal de posar en funcionament la solució escollida.
- Treballar el pensaments de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular, el domini del cos, control i anàlisi dels moviments, la consciència del grup.

3. Continguts:

- El grup: necessitat, avantatges i inconvenients.
- Recolzament grupal i pressió grupal: diferències.
- Conseqüències de les situacions creades per la pressió del grup.
- Anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- Repàs dels elements que faciliten o entorpeixen la comunicació.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

Una fàbrica en plena producció

Comença un alumne inventant una màquina amb el seu cos. Ha de donar la sensació de que produeix alguna cosa. Fa gestos totalment mecànics amb els sorolls corresponents.

Quan està ja funcionant s'afegeix una altra màquina que transforma el producte de la primera. Després una altra i fins que tots els alumnes siguin màquines i la classe esdevingui en una fàbrica en plena producció. És molt important seguir ritmes determinats.

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar (***veure l'apartat 1 de la sessió***)

4.2.2. Modelació (***veure la Introducció a les Habilitats Socials***)

4.2.2.1. Possibles temes:

- Esteu reunits la colla de sempre en una festa que s'ha organitzat per celebrar un aniversari. La majoria estan fumant i bevent alcohol . Tu ni vols fumar ni beure alcohol però et trobes amb la pressió del grup i et sents obligat.
- Vàries persones del teu grup volen barallar-se amb un alumne i els seus amics. Tu ,que no ets partidari de la violència, no vols participar però et sents obligat pel grup.
- Una persona del teu grup vol que tota la colla es salti la última classe de la tarda per anar al cine. Tu no ho vols fer, però sents la pressió del grup.
- ...

4.2.2.2. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.3. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.4. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 29A.: FER FRONT A INTIMIDACIONS

1. Presentació

En els centres d'ensenyament secundari es pot donar el cas d'intimidacions, instigacions i, fins i tot, agressions, més o menys sovintejades i que ha estat causa d'atenció d'alguns mitjans de comunicació i que han pogut causar certa alarma social. Aquesta mena d'actes penso que són molt més infreqüents del que diuen els mitjans de comunicació. Però hi ha una categoria d'intimidacions o agressions, molt més subtils, que sí ens les trobem a la majoria (i segurament en tots) dels centres.

Son aquestes intimidacions les que tractarem en aquesta última sessió dedicada a les Habilitats Socials.

El diccionari de la Llengua Catalana (enciclopèdia Catalana) ens diu que instigar és "*empènyer algú a fer alguna cosa*", intimidar és "*fer agafar por*" i agredir és "*escometre algú per matar-lo, ferir-lo o fer-li mal*".

En els tres casos els verbs impliquen una coacció als altres, intentar sotmetre els altres utilitzant la burla, les crítiques i les amenaces de forma que l'altre persona agafi por i actuï d'una determinada manera.

És molt important que davant de situacions com les esmentades el nostre alumnat aprengui a respondre de manera assertiva. Perquè la resposta passiva ens comportaria submissió i la resposta agressiva acabaria probablement en baralla.

La forma de resoldre la situació de forma assertiva es basa en la utilització de la mateixa metodologia que hem utilitzat les dues sessions anteriors: la resolució de problemes. Recordem els passos a seguir:

1. En primer lloc mantenir la calma.
2. Escoltar tranquil·lament el que diu l'altre (o els altres).
3. Definir la situació (recordar els passos de la sessió 27)
4. Buscar alternatives.
5. Estudiar les conseqüències.
6. Seleccionar la millor alternativa.
7. Posar-la en pràctica.
8. Avaluar la solució

2. Objectius:

- Reconèixer les formes d'intimidació i instigació que es poden donar al centre d'ensenyament o fora d'ell.
- Analitzar els motius que porten a alguns alumnes a implicar-se en baralles.
- Estudiar la forma d'evitar baralles.
- Conèixer els passos a seguir per resoldre situacions d'intimidació, instigació o baralla.
- Aprendre a reaccionar de forma adequada quan es produeixi una situació d'instigació, intimidació o baralla.
- Aprendre a desenvolupar diferents solucions alternatives.
- Saber analitzar aquestes solucions tenint en compte les conseqüències.
- Saber escollir la solució més adient.
- Establir els diferents passos a seguir per tal de posar en funcionament la solució escollida.
- Treballar el pensaments conseqüencial, de perspectiva, alternatiu i mitjans-fins.
- Continuar amb els desenvolupament dels valors morals.
- Continuar amb el desenvolupament de les tècniques de control emocional
- Aprendre tècniques bàsiques de relaxació que els predisposi a millorar l'actitud vers la classe i que puguin ser utilitzades quan ho necessitin.
- Millorar, a través del joc teatral, la plasticitat i harmonia muscular, el domini del cos, control i anàlisi dels moviments, la consciència del grup.

3. Continguts:

- Concepte d'intimidació, d'instigació i d'agressió.
- Anàlisi de la situació tenint en compte els elements objectius, els sentiments i les necessitats.
- Passos a seguir en la definició, anàlisi de possibles solucions i avaluació de les mateixes.
- La relaxació i el control dels moviments.
- La improvisació teatral
- El debat.
- Els pensaments conseqüencial, alternatiu i el de mitjans-fins.

4. Activitats:

4.1. Exercicis preparatoris (20 minuts)

4.1.1. Relaxació: 10 minuts:

4.1.2. Escalfament – Joc teatral: 10 minuts

La música i el moviment (meditació activa)

Ens situem per tota la classe de forma que puguem estar còmodes (estirem els braços i comprovem que no hi ha cap obstacle en totes les direccions).

Cada persona canta una melodia: una cançó tradicional, una religiosa, un anunci de la televisió o el que cadascú vulgui. Tothom cantarà amb un volum similar de manera que senti la seva veu i no molesti als altres.

Poc a poc anirem afegint el moviment a la cançó anterior: moviments improvisats utilitzant l'espai personal de la classe i respectant l'espai dels altres. Tothom ha de seguir cantant i movent-se.

Ara ho farem com abans, però en camera lenta i amb els ulls tancats. Els alumnes han de percebre les seves posicions només per l'oïda. *(Això exigirà una intensa concentració i mica en mica s'anirà convertint en una meditació personal activa)*

4.2. Role-playing (35 minuts)

4.2.1. Presentació i justificació de l'habilitat a treballar **(veure l'apartat 1 de la sessió)**

4.2.2. Modelació **(veure la Introducció a les Habilitats Socials)**

4.2.2.5. Possibles temes:

- Al sortir al pati et trobes amb un company una mica violent que et demana compartir l'entrepà. El problema és que ja fa uns quants dies que fa el mateix. Li demanes explicacions i aleshores t'exigeix que ho facis.
- Hi ha un company que t'exigeix cada dia els deures de matemàtiques per copiar-los. Tu penses que el professor es pot adonar i voldries acabar amb aquesta situació.
- Un noi o una noia una mica tímids que han vingut nous a l'institut i que són objecte de burla i bromes pesades promogudes pels graciosos de sempre de la classe.
- ...

4.2.2.6. Asseguts a terra, en rotllana, fem un debat sobre les característiques de l'habilitat que treballarem per tal de què la conducta sigui assertiva.

4.2.2.7. Es demana a dos voluntaris per fer el modelatge

4.2.2.8. Es fan les correccions oportunes

4.2.3. Interpretació (role-playing):

Es demana que els membres del grup, un per un, interpreti un paper a l'escenari. (uns tres minuts cada persona).

4.2.4. Crítica o retroalimentació:

Després de les interpretacions de cada persona es fa una crítica constructiva de forma que cada un tingui la informació suficient sobre com ha desenvolupat l'habilitat que es treballa

4.2.5. Generalització:

Portar a la pràctica, a casa, all carrer o a l'escola, l'habilitat treballada

SESSIÓ 30A. ARRIBEM A PORT

1. Introducció

Aquesta última sessió es reserva per avaluació. Es pot passar el mateix qüestionari que es va passar la primera (CABS de Michelson).

Una part important de la sessió es pot dedicar a parlar tots plegats, asseguts en rotllana, i de forma oberta, sobre què creuen els alumnes que han après en aquest crèdit, com s'han sentit, quines són les activitats més interessants, quines propostes formatives o quines activitats relacionades podríem fer, etc.

2. Objectius:

- Donar per finalitzat el crèdit.
- Recollir informació sobre la visió de l'alumnat respecte el crèdit.
- Recollir propostes en el sentit de l'educació de les competències socials i/o el teatre.
- Avaluar les competències socials dels alumnes.

3. Activitats

- Conversa sobre el crèdit realitzat.
- Recollida de propostes
- Aplicació del qüestionari CABS de Michelson

BIBLIOGRAFIA

MICHELSON, L.; SUGAI, D. P.; WOOD, R. P., y KAZDIN, A. E. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia. Evaluación y tratamiento*. Martínez Roca. Barcelona

DEVER, R. B. (1989). "Una taxonomía de las habilidades para vivir en la comunidad". *Siglo Cero*, 126,42-50.

EISEMBERG, N. i STRAYER, J. (1992) *Cuestiones fundamentales en el estudio de la empatía*. Desclee de Brower. Bilbao

CABALLO, Vicente E. (1989) *Teoría, evaluación i entrenamiento de las habilidades sociales* Promolibro. València.

CABALLO, Vicente E (1991) *Manual de técnicas de terapia i modificación de conducta*. Siglo XXI de España. Madrid.

DE BONO, E. (1991) *Aprender a pensar*, Plaza i Janés. Barcelona.

GARDNER, H. (1995) *Inteligencias múltiples*. Paidós. Barcelona

GOLEMAN, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Kairos. Baecelona.

GOLDSTEIN, A. P. i col. (1989) *Habilidades sociales i autocontrol en la adolescencia*. Martinez Roca. Barcelona.

SEGURA, M. i col. *Programa de competències socials 1r cicle de l'ESO*. Materials de formació del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

SEGURA, M. i col. *Programa de competències socials 2n cicle de l'ESO*. Materials de formació del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

MARINA, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Anagrama. Barcelona.

ALASJARVI, U.(1986) *El Joc Dramàtic Graó*, Barcelona.

BOAL, A. (1980) *Teatro del oprimido*. Ed. Nueva Imagen. México.

BOAL, A. (1982) *Técnicas latinoamericanas de teatro popular*. Ed. Nueva Imagen. México.

BOAL, A. (1979) *Milagre no Brasil*. Civilização brasileira. Rio de Janeiro.

BOAL, A. (1990) *Méthode Boal de théâtre et de thérapie*. E. Ramsay. París.

BOAL, A. (1997) *200 Exercícios e jogos para o ator e nao-ator com vontade de dizer algo através do teatro*. Civilização brasileira. Rio de Janeiro.

CASSANELLI, F.(1988) *Gesticulant* Aliorna, Barcelona.

HERANS, C.(1987) *Los oficios y los recursos teatrales Cuadernos de Pedagogía 154*, Barcelona.

RODARI, G.(1988) *Exercicis de Fantasia* Aliorna, Barcelona.

STANISLAVSKI, C.(1988) *Un actor se prepara* Javier Vergara, Buenos Aires.

DIVERSOS AUTORS. *La dramatització i el teatre a l'ensenyament* Butlletí dels Mestres 226 (monogràfic), Barcelona.

DE PUIG, I. (1990) *Aprendre a aprendre* Empúries, Barcelona.

LIPMAN, M.; OSANYAN, F. S. i SHARP, A.(1991) *Filosofia a l'escola* Eumo, Vic.

LIPMAN, M. i SHARP, A. (1989) *Recerca filosòfica* UAB, Barcelona.

LIPMAN, M. i SHARP, A. (1990) *Buscant el sentit* Eumo, Vic.

PUIG, J.M. i MARTIN, X.(1992) *El diàleg com a valor i com a procediment* Guix 180, Barcelona.

REYZABAL, M. V. (1993) *La comunicació oral y su didáctica* La Muralla, Madrid.

SANCHEZ, B. (1971) *Lenguaje oral* Kapelusz, Buenos Aires.

TOUGHT *Lenguaje, conversación y educación* (cap. IX), Visor, Madrid.

COSTA, M., y LÓPEZ, E. (1991). *Manual para el educador social: 1. Habilidades de comunicación en la relación de ayuda. 2. Afrontando situaciones*. Madrid: Centro de Publicaciones, Ministerio de Asuntos Sociales

HOBDSGSON, J. I RICHARDS, E. (1986) *Improvisación*. Editorial Fundamentos. Madrid.

CALVETE, E. I VILLA A. (1997) *Programa Deusto 14-16. Evaluación e intervención en el estrés docente*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

MARTINEZ A. I MARROQUIN M.. (1997) *Programa Deusto 14-16. Desarrollo de habilidades sociales*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

POBLACION, P. (1997) *Teoría y práctica del juego en psicoterapia*. Editorial Fundamentos. Madrid

LAYTON, W.(1995) *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos. Madrid

PEARSON, J. (1993) *El libro de la terapia del sonido*.EDAF. Madrid.

DELGADO, F I DEL CAMPO, P. (1993) *Sacando jugo al juego*. Integral. Barcelona.

MOTOS, T. Y TEJEDO, F. (1987) *Prácticas de dramatización*. Editorial Humánitas. Barcelona.

MANTOVANI, A. (1980) *El teatro: un juego más*. Editorial Nuestra Cultura. Madrid.

BOLIVAR, A. (1995) *La evaluación de los valores y actitudes*. Anaya. Madrid.

LEMOINE, G. Y P. (1996) *Teoría del Psicodrama*. Gedisa editorial. Barcelona

AMUTIO, A. (1998) *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Desclée de Brouwer. Bilbao.

POVEDA, L. (1995) *Ser o no ser. Reflexión antropológica para un programa de pedagogía teatral*. Narcea. Madrid

AYMERICH, C. Y M. (1971) *Expresión y arte en la escuela*. Teide. Barcelona.

ROCHE, R. I SOL, N. (1998) *Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas*. Blume. Barcelona.

VILLA, A. I MARROQUIN M.. (1995) *La comunicación interpersonal*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

FABRA, M.LL. (1992) *Técnicas de grupo para la cooperación*. Ediciones CEAC. Barcelona

BANDURA, A (1987) *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Martínez Roca. Madrid

BERTAND et DUMOND (1974) *Expression corporell, mouvement et pensée*” París.

MARTINEZ, M. *La educación moral: una necesidad en las sociedades plurales y democráticas*. Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos. Juliol 2001.

BUXARRAIS, Ma. R. *Educar en la solidaridad*. Boletín de educación en valores, nº 8. Organización de Estados Americanos. Setembre 2000

OSER, F. *Futuras perspectivas de la Educación Moral*. Revista Iberoamericana de Educación. Organización de Estados Iberoamericanos. Maig-Agost 1995.

LAZARUS R.S. I FOLKMANS, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*.
Martínes Roca. Madrid

GONZÀLEZ LEANDRO, P. (1993) *Habilidades interpersonales en el ciclo medio de la E.G.B. Evaluación, entrenamiento y validación diferencial de dos programas*. Tesis doctoral. Facultat de Psicologia de la Universitat de La Laguna.

ARIAS, B. i FUERTES, J. (1999) *Competencia social y solución a los problemas sociales en niños de educación infantil: un estudio observacional*.
Mente y conducta en situación educativa. Revista electrónica del Departamento de Psicología de la Universidad de Valladolid. Volumen I no. 1.

Materials del curs de competència social de la Subdirecció General de Formació Permanent i Recursos Pedagògics del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya".

CASAMAJOR, G. (coord.) (1998) *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria*. Graó. Barcelona.

EQUIP DE CONVIVÈNCIA DE L'ICE DE LA UAB (2001) *Convivencia con conflictos*. Aula de innovació educativa. No. 103 i 104 Juliol i Agost. Baercelona.

EQUIP DE CONVIVÈNCIA DE L'ICE DE LA UAB (2001) *Los conflictos en la educación secundaria obligatoria*. Aula de innovació educativa. No. 103 i 104 Juliol i Agost. Baercelona.

ADRECES D'INTERNET

Educació emocional:

<http://www.interrogantes.net/caracter/ca810.htm>

<http://reme.uji.es/articulos/airuai462031198/texto.html>

<http://www.apicsa.com/>

<http://www.galeon.com/aprenderaaprender/>

<http://www.emocionol.com>

<http://reme.uji.es/remesp.html>

<http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/orbe/psic/artsept00/universo.htm>

Prosocialitat, educació social:

<http://copsa.cop.es/congresoiberoa/base/social/soct17.htm>

<http://www.eduso.net/>

<http://copsa.cop.es/congresoiberoa/base/educati/a10.htm>

<http://www.educacionsocial.com/>

<http://blues.uab.es/~ilpd3/>

<http://blues.uab.es/~icerr/>

Valors morals:

<http://www.xtec.es/recursos/valors/tutoria.htm>

<http://members.tripod.com/~DenisSantana/Pags/Resumen.html>

<http://www.campus-oei.org/oeivirt/rie08a01.htm>

<http://www.oei.es/buscador.htm>

<http://campus-oei.org/valores/boletin12.htm>

<http://www.speres.com/escepi.htm>

<http://www.hottopos.com.br/rih3/eduvalor.htm>

<http://www.mec.es/cesces/adela.html>

<http://www.mec.es/cesces/miquel.html>

http://members.es.tripod.de/El_valor_de_educar/Indicedocumentos.htm#Documentos

<http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/medina.htm>

<http://centros5.pntic.mec.es/cpr.de.coslada/divers/Enc1/ponen1/C6.htm>

<http://www.livingvalues.net/espanol/valores.htm>

<http://ns.fcs.ucr.ac.cr/~historia/mod-cole/v-eticos.html>

<http://www.edufam.net/ofam/val38.htm>

<http://www.lafactoriaweb.com/articulos/carrasc3.htm>

<http://members.es.tripod.de/masvalor/Herramientas/dilemasmorales.htm>

http://www.hemerodigital.unam.mx/ANUIES/upn/vol11/sec_11.html

<http://www.campus-oei.org/valores/salalectura.htm>

<http://www.mec.es/cesces/carlos.html>

Teatre, Psicodrama, Tècniques de relaxació:

<http://www.civila.com/universidades/relajacion.html>

<http://www.accu.es/cronica/psico32.htm>

<http://www.naque.es>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/secundar/4410.htm>

<http://www.psinet.com.ar/sap1.htm>

<http://www.febrap.org.br/federadas/abps/>

<http://www.convex.com.br/personal/antandra/index.htm>

<http://www.teatrenu.com>

<http://www.xtec.es/~jhervas>

<http://www.teatrenu.com/csocials>

Habilitats socials en general i del professorat :

<http://www.uva.es/aufop/publica/revaufop/rev97-28.htm#Margalef>

<http://www.uva.es/aufop/publica/actas/conclus-8.htm>

<http://campus.usal.es/petra/hojas/materias/1114.htm>

<http://www.ulpgc.es/departamentos/PSICOYSOC/docencia/assignaturas/salud.psi/proyectodocente/proyectodocente.shtml>

<http://www.educa.rcanaria.es/usr/escyfam/doc4.html>

<http://www.ciudadfutura.com/psico/articulos/comunicacion.htm> (Psicólogo en la red)

<http://www.uib.es/depart/gte/loscernu.html>

<http://dewey.uab.es/mtomas/funcion.htm#competencias>

<http://campus-oei.org/oeivirt/rie19a03.htm>

<http://www.saludlatina.com/saludmental/epilepsias.asp>

<http://www.virtualcom.es/vcom/pisco/soc.htm>

http://www.ciudadfutura.com/psico/main_tecnicas.htm

http://averroes.cec.junta-andalucia.es/~18009766/programa_para_la_educacion_de_ha.htm

<http://www.uva.es/psicologia>

<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/psicologia.cognitiva.html>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/transver/7-10-2.htm>

<http://www.revista-abaco.com/epoca2n21-22.html>

<http://www.cipaj.org/doment618n.htm>

<http://www.speres.com/avancemos.htm>

<http://www3.usal.es/inico/investigacion/jornadas/jornada2/comun/c15.html>

<http://prometeo.cica.es/masterc&i/index.htm>

<http://www.pntic.mec.es/recursos/organizacion/bca/transver/7-10-2.htm>

ANNEXES

Índex d'annexes

Índex d'annexes	181
Jocs dramàtics.....	182
Exercicis de relaxació.....	210

Jocs dramàtics

Nota prèvia:.....	185
1) Frase maleï da.....	185
2) Passar la pilota	185
3) La ronda.	185
4) Primeres impressions	185
5) Sé de tu ... no sé de tu.....	185
6) I tu qui ets?.....	186
7) La gallina cega	186
8) Les dues rotllanes	186
9) Cita a cegues	187
10) Som un munt d'amics.....	187
11) Les parets s'encongeixen.....	188
12) Els intocables.....	188
13) Rialla	188
14) La bala de palla	188
15) Un bressol viu	189
16) Cursa lenta	189
17) Cursa de cames creuades.....	189
18) La hipnosi	190
19) El mag Merlí.....	190
20) Combat de boxa	190
21) Buscant la seva parella	190
22) Jo sóc el meu millor amic	191
23) El passeig.....	191
24) El passeig sentimental	192
25) Qualitats de moviment: el robot i l'alga marina	192
26) L'alga i la corrent d'aigua	192
27) Joc de les 8 passes	192
28) El mirall del professor	193
29) Imitació d'antics professors i alumnes	193
30) Les partícules dins de l'aigua.....	193
31) Deixem parlar el cos	193
32) Les estàtues.....	194

33)	Les estàtues que caminen.....	194
34)	Els robots.....	195
35)	Els robots es relacionen entre ells	195
36)	Situació “suagili”	195
37)	L’espai és nostre	195
38)	Diferents formes de caminar	196
39)	Cadena d’improvisacions	196
40)	Nedar en una bassa de... ..	196
41)	La catàstrofe	197
42)	L’antecedent	197
43)	Dr. Jekelly i Mr. Hayde	197
44)	Saludem als desconeguts.....	197
45)	L’aparell de ràdio.....	198
46)	Una fàbrica en plena producció	198
47)	El globus que s’infla i es desinfla:	198
48)	Moure totes les articulacions:.....	199
49)	El titella de fils.....	199
50)	L’escultor de cossos.	200
51)	Titelles a control remot.	200
52)	Fem rodar els ritmes!.....	200
53)	El monstre de quatre potes.	201
54)	El país de les bèsties.	201
55)	Baralles de ritmes.	201
56)	Estàtues en moviment.....	201
57)	Què els passa a aquests personatges?	202
58)	Us explico la meva història.....	202
59)	Il·lustrem la història.....	202
60)	Fins on canviarà la història?.....	202
61)	Transformem un objecte	203
62)	El meu company d’escena és inanimat.....	203
63)	Respiració de grup.....	203
64)	Emocions a flor de pell.	204
65)	Emocions animals a flor de pell.	204
66)	Descobrint l’assassí.....	204
67)	Imitació caricaturesca.....	205

68)	Representar les emocions d'altri	205
69)	Qui és qui?	205
70)	Sobren les paraules	205
71)	Quin és aquest objecte?	206
72)	Buscar les 7 diferències	206
73)	Un sopar amb la nostra consciència.....	206
74)	Un passeig amb la nostra consciència.....	206
75)	Respiració	207
76)	Exercici d'emissió de veu	207
77)	Somrient al món	207
78)	Els mantres	208
79)	La música i el moviment (meditació activa).....	208

NOTA PRÈVIA:

Aquest exercicis molts són adaptats del llibre d'Augusto Boal *200 Exercicis e jogos para o ator e nao-ator com vontade de dizer algo através do teatro* (BOAL, A., 1997), alguns del llibre *Tècnicas de grupo para la cooperación* (FABRA, M.LL., 1992) i altres són propis.

1) FRASE MALEÏ DA

Cada persona va repetint el nom de les persones que té al costat, incrementant cada vegada un nom més, fins a completar el cercle mantenint el mateix ordre.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

2) PASSAR LA PILOTA

Passem una pilota als companys, tot desplaçant-nos per l'espai, i dient el nom de la persona a qui li donem.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

3) LA RONDA.

L'exercici comença en rotllana. Cada persona es presenta als demés dient el seu nom i una característica personal (o més si s'escau) com per exemple el curs que fa o el lloc on viu. Després podem fer el joc de la pilota intentant reproduir el nom i la característica de la persona.

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup (presentació oral)

4) PRIMERES IMPRESSIONS

Seiem a terra en rotllana. Les persones es miren entre elles atentament. D'una forma voluntària i aleatòria van dient en veu alta la impressió que li ha causat l'altra persona. Per exemple "tinc la impressió de què tu ets afeccionat a la música clàssica" L'altre comentarà l'encert o l'error de la primera impressió

Objectiu: el coneixement entre els membres del grup.

5) SÉ DE TU ... NO SÉ DE TU...

És semblant a l'anterior. Cada persona, qualsevol i sense un ordre preestablert diu per exemple: sé de tu que ets mestra de llengua

però no sé si t'agraden les pel·lícules de terror. L'altre persona contesta i fins i tot pot ampliar la resposta.

Objectiu: aprofundir en el coneixement entre els membres del grup .

6) I TU QUI ETS?

Un del grup, pot ser el director del joc, fa aquesta pregunta a cada un dels membres. Es respon el que un vol dir de sí mateix. Es pregunta a un darrera de l'altre fent diverses voltes a la rotllana. Cada vegada un respon una cosa diferent.

Objectiu: aprofundir en el coneixement entre els membres del grup .

7) LA GALLINA CEGA

És el conegut i tradicional joc que Goya va pintar en un dels seus quadres.

Es tapen els ulls d'una persona i es demana que endevini la identitat del company o companya que troba. Si ho endevina lliura la vena al company i aquest passa a ser la gallina cega. Es continua el joc fins que es cregui convenient. El més important d'aquest joc és que ha d'haver una descoberta corporal sense paraules.

Una variant del mateix joc és que tothom es tapi els ulls. Després de caminar aleatòriament per l'espai de la classe es troben les persones de dos en dos i intenten descobrir la persona que tenen davant.

Aquest joc s'ha de fer quan els membres del grup es coneixen de nom. S'han fet prèviament els exercicis de la sessió anterior.

Nota: el formador, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

8) LES DUES ROTLLANES

Es fan dues rotllanes concèntriques: la de fora amb els ulls tapats amb un mocador o una vena, la de dintre mirant a la de fora. A un senyal de la professora o professor roden en sentit contrari, seguint el ritme amb algun instrument de percussió o amb les mans. Quan para el ritme tots paren. Els que estan a rotllana de fora, amb els ulls

tapats, intenten descobrir, amb el tacte, la persona que tenen al davant.

Es pot repetir les vegades que calgui.

Nota: el professor o la professora, si ho creu oportú pot introduir el joc parlant de la importància del contacte físic en la relació de les persones i per tant també per establir unes relacions assertives amb l'alumnat. Hem de superar les nostres inhibicions en aquest sentit ja que la càrrega cultural és molt important.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

9) CITA A CEGUES

Us col·loqueu un mocador als ulls de forma que no veieu gens. Estem en rotllana. Quan faci un senyal camineu per la classe en diferents direccions, a poc a poc i sense tocar-vos. Quan torni a fer un altre senyal busqueu-vos, acosteu-vos, trobeu un company o companya i intenteu endevinar qui és però sense parlar, només amb el tacte. Si creieu que ja coneixeu la vostra parella traieu-vos el mocador (només quan estigueu segurs).

(Si veieu inhibicions intenteu animar-los i estimular-los verbalment) Aquest joc és més agradable amb un fons musical de percussió.

El joc es va repetint les vegades que ho creieu oportú.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

10) SOM UN MUNT D'AMICS

En un espai d'un metre quadrat (aproximadament ...) ens hem d'anar col·locant tots amb els ulls tancats i fent un munt. Podem fer servir els altres cossos de coixí, es tracta de sentir-se tots junts físicament, sentir el contacte dels altres (no importa qui, el que importa és que toquem a éssers humans). Ulls tancats. No podem parlar. Hem de sentir la respiració de tots. Podem ajudar fent la nostra respiració més audible.

A poc a poc hem d'aconseguir unir la nostra respiració a les respiracions dels altres. S'ha de sentir una sola respiració. És el grup que respira. Tots som la mateixa cosa.

Sense obrir els ulls, sense parlar, només amb el tacte, us separareu fins trobar un espai propi.

(Quan ho cregueu convenient ...) Obriu els ulls. Comentem com hem viscut l'exercici.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

11) LES PARETS S'ENCONGEIXEN

Tot el grup s'ha de relacionar en un espai encongit com és, per exemple, un ascensor.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

12) ELS INTOCABLES

Creem un espai de la classe limitat imaginàriament (un quadrat d'un metre o metre i mig de costat, en funció del grup). Primer es col·loquen tres o quatre persones del grup a dins d'aquest espai en la posició que cadascú vulgui, però sense tocar-se i quedant totalment quiets. A indicacions del professor o professora aniran entrant en l'espai imaginari els altres companys fins que estigui col·locat tot el grup.

Objectiu: aprofundir en el coneixement i confiança entre els membres del grup: coneixement corporal

13) RIALLA

Estirats amb el cap sobre la panxa d'un altre fent una cadena. El primer comença a riure i la cadena s'activa passant-se els uns als altres la rialla.

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup.
Gaudir de la presència dels altres.

14) LA BALA DE PALLA

Es fa una rotllana, junts, tocant-se les espatlles els uns als altres: tots menys un que, amb els ulls tancats, es col·locarà al centre. Les mans de tots a prop del pit, obertes, com si haguéssim d'entomar una pilota.

El que està a dins de la rotllana és una bala de palla. Ha de tenir els peus clavats a terra, els braços estirats al llarg del cos. Sense moure els peus, amb el cos rígid, es deixa caure endarrera. Els de la rotllana l'entomen i l'empenten endavant perquè els altres l'entomin...

Es pot canviar de persona que fa de bala de palla els cops que ho creieu.

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup.

Control corporal.

15) UN BRESSOL VIU

Es formen grups de cinc.

Un de cada grup es col·loca dret d'esquena als altres. Els altres quatre, de dos en dos s'agafen: cadascú agafa amb la ma el canell de l'altre, creuant els braços, de forma que construiran una hamaca viva entre ells.

El que està al davant es deixa caure endarrera, amb els ulls closos. Els altres l'agafaran amb els seus braços i el bressolaran suaument. Ell s'ha d'abandonar al seu grup, s'ha de relaxar i ha de gaudir de la situació. (*Canvieu de "bressolat" els cops que creieu oportú*)

Objectiu: aprofundir en la confiança entre els membres del grup.

Gaudir d'aquesta confiança.

16) CURSA LENTA

Tota el grup es situa en un extrem de la classe, separats entre sí per no molestar-se. És una cursa de velocitat: però el que guanya no serà el primer que arribi sinó l'últim. Haurem d'arribar a l'altra punta de la classe.

Norma important: Des de que un doni el senyal de començar no podeu parar d'avançar i de moure el vostre cos fins que arribeu a la meta. Mai poden tocar a terra els dos peus alhora: quan un toqui a terra l'altre s'ha d'aixecar. Com que estareu cansats allà podreu descansar.

Objectiu: domini del propi cos i augmentar el grau d'atenció i implicació a la classe.

17) CURSA DE CAMES CREUADES

Formeu parelles i col·loqueu-vos a un extrem de la classe: de cara i abraçats. La cama esquerra d'un enganxada a la cama dreta de l'altre. A partir d'ara us moureu com una sola persona. Les vostres cames no les moveu vosaltres sinó la vostra parella.

Quan doni el senyal comença la cursa: us he de moure fins arribar a l'altre extrem de la classe. El més important no és arribar primer sinó arribar harmònicament: formant els dos una sola criatura.

Objectiu: domini del propi cos i augment de la confiança entre el grup i desinhibició positiva en les relacions.

18) LA HIPNOSI

Els alumnes es col·loquen en parelles. Un és l'hipnotitzador i l'altre l'hipnotitzat. L'hipnotitzat ha de seguir el dit de l'hipnotitzador, a poca distància del nas. L'hipnotitzador intentarà arribar a posicions difícils i divertides.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Imaginació

19) EL MAG MERLÍ

(Variant de la Hipnosi) Formeu parelles: l'un davant de l'altre. Un dels dos fa de mag i col·loca la seva mà a prop del nas de l'altre i aquest està obligat a mantenir sempre la mateixa distància. El mag comença a moure's en totes direccions, amb moviments sinuosos i alterant el ritme a la seva voluntat. El cos de l'hipnotitzat es veu obligat a adoptar posicions raríssimes, en funció del seu company.

La dificultat (i la vistositat) del joc pot augmentar amb més persones seguint els moviments del mag. Un hipnotitza, dos són hipnotitzats (després tres, quatre, etc.)

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i escolta entre els companys.

20) COMBAT DE BOXA

Per parelles s'inicia un combat de boxa. La regla principal és que no poden tocar-se els uns als altres però han de reaccionar com si realment el company o companya els hagués tocat. Es tolera qualsevol nivell de violència si es segueix la regla anterior. Ah, el joc és mut.

Una variant del mateix joc és la improvisació d'una escena típica del Far-West: amb el pianista, els borratxos, el dolent, el noi, etc. Al final de l'escena tots acabaran lluitant els uns contra dels altres.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos.

21) BUSCANT LA SEVA PARELLA

Ens col·loquem en rotllana.

Es reparteixen paperets entre els nois i les noies de la classe amb els noms d'animals mascles i femelles (de cada espècie animal ha d'haver el mascle i la femella).

Quan tots tinguin el seu parer intenten imitar l'animal sense dir cap paraula ni fer cap soroll obvi de l'animal. Tots imiten l'animal i s'observen. Quan dos estan convençuts de que formen parella surten de l'escena. El joc acaba quan tothom troba la seva parella.

El més important del joc no és endevinar la parella sinó expressar-se amb el cos.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

22) JO SÓC EL MEU MILLOR AMIC

Distribuï u-vos per parelles al voltant de la classe. Asseguts en cadires, sense taula, mirant-se els uns als altres: uns miren al centre de la classe i les seves parelles enfora.

Cada persona que està a dins explica un problema a l'altre i li demana consell. Quan acaba es canvien de posició i el que ha demanat consell respon, com un bon amic, a la demanda que ell mateix s'ha fet (s'aconsella a sí mateix però des del punt de vista de la seva parella: canvi de rols).

Després canvien i el consell el demana l'altre (i es dona la resposta).

En acabar es comenta entre tot el grup l'experiència.

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

23) EL PASSEIG

Els membres del grup passegen per la classe i es van mirant els uns als altres intentant descobrir afinitats, prenent consciència de les característiques dels companys o companyes i dels sentiments d'atracció que rebem dels altres. A un senyal del formador es reuneixen en grups de tres persones i es comunicaran el perquè s'han reunit. Posteriorment es comenta entre tots l'exercici i les seves possibilitats de fer-ho amb alumnes.

Objectiu: consciència de què les primeres impressions entre les persones poden possibilitar una més bona relació posterior i de la importància del reconeixement dels sentiments propis.

24) EL PASSEIG SENTIMENTAL

Caminarem per l'espai de què disposem en parelles. Anirem fent veure que parlem entre els dos, però només utilitzant la mímica i l'expressió del cos i la cara. Primer estarem molt contents.

Si ens trobem amb una altra parella ens saludarem expressant l'emoció que estem mostrant (alegria).

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

25) QUALITATS DE MOVIMENT: EL ROBOT I L'ALGA MARINA

Amb els ulls tancats. Treballar diferents qualitats de moviment a partir de la imatge d'un robot i una alga marina.

(És un exercici molt adient per treballar amb música).

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

26) L'ALGA I LA CORRENT D'AIGUA

(variant de l'anterior)

Els alumnes es divideixen en algues o en corrent d'aigua. La segona ha de bellugar la primera marcant el moviment que es vol aconseguir sobre el cos de l'alga.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular i el domini del cos i augmentar l'expressivitat

27) JOC DE LES 8 PASSES

És un joc divertit que demana concentració i harmonia entre els companys. Es necessita l'espai central de la classe buit (sense taules ni cadires). Es fan dues fileres, una davant de l'altra, separades tant com es pugui. Es va seguint un ritme amb un instrument de percussió o amb les mans i es procedeix de la següent forma:

- Es fan vuit passes endavant (el nombre de passes necessàries perquè les dues fileres es trobin al mig de la sala).
- Sense parar es fan 7 passes enrera i 7 endavant, després 6, 5, 4, 3, 2, 1

- Es repeteix l'exercici a la inversa: comencem per una passa, després 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8 . Seguint un mateix ritme.
- Quan es compregui l'exercici i es controla el ritme col·lectiu es pot provar de fer contant mentalment i seguint el ritme mental i visualment (eliminant la veu del professor o professora i el so de l'instrument de percussió)

Objectiu: Concentració, ritme y harmonia en el grup.

28) EL MIRALL DEL PROFESSOR

Tot el grup ha d'imitar el caminar d'un professor o professora. Fixar-se en tres trets que el caracteritzin i deformar-los tot estafent-los per construir físicament un personatge. (*Fer dos grups de 10 persones*).

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat i la capacitat d'observació.

29) IMITACIÓ D'ANTICS PROFESSORS I ALUMNES

Recordar el personatge d'un antic professor i un antic alumne. El professor i l'alumne triats es posaran en una situació imaginària i es treballaran diferents graus de tensió.

Els temes han de ser trivials. Com per exemple: parlar del cap de setmana, parlar del menjar del migdia, parlar d'on t'agradaria anar de viatge.

Objectiu: augment de l'expressivitat i la capacitat d'observació..
Control emocional

30) LES PARTÍCULES DINS DE L'AIGUA.

Tots els alumnes es belluguen per la classe, que és un medi aquós, sota la força de corrents internes suaus.

Una música o tenir gravat el soroll de l'aigua augmenta les possibilitats de l'exercici.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat.

31) DEIXEM PARLAR EL COS

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés de nosaltres cap amunt.

- Canviar el ritme: més lent, més ràpid.

- Caminem com si estiguéssim plens de punxes.
- Com si fóssim vells, joves, "guapos", lletjos, ...
- Com si fóssim de mantega calenta, de goma, de vidre, ...
- En línies rectes, trencades, corbes, espirals, ...
- Com si estiguéssim a la dutxa amb aigua molt calenta, molt freda, ...
- Expressant suavitat, sequedat, humitat, ...
- Furiosos com un tigre, tímids com un colom, desconfiats com un mico, curiosos com un gat, simpàtics com un gos, ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

32) LES ESTÀTUES

Al so d'un instrument de percussió (si no se'n disposa es pot picar de mans) caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés de nosaltres cap amunt. Mentre caminen el professor o la professora explica l'exercici mentre:

- Aniré nomenant determinats sentiments o emocions. Vosaltres heu de continuar caminant com si res. A un senyal meu tots i totes quedareu com una estàtua expressant l'emoció o sentiment que hagi dit prèviament:

Es poden expressar sentiments com: por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

33) LES ESTÀTUES QUE CAMINEN

Podem escollir un sentiment dels anteriors (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...) i caminem per l'espai de la classe expressant el sentiment esmentat. Canviar d'intensitat (diferents graus de tensió). Canviar de sentiment.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, augment de l'expressivitat. Expressió de sentiments, control emocional.

34) ELS ROBOTS

Cada alumne és un robot que té una funció molt simple. Per exemple: un robot fa suc de taronja, la fica en un vas, l'ofereix i diu una frase curta ("Tingui el seu suc"). Els robots només saben fer això.

Que els alumnes pensin en quin robot seran (es donen uns segons). A un senyal del professor cadascú fa la feina del seu robot. Només la que pot fer, per a la que està programat.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació.

35) ELS ROBOTS ES RELACIONEN ENTRE ELLS

Els mateixos robots intenten relacionar-se entre ells, però només poden fer allò per al qual estan programats.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació

36) SITUACIÓ "SUAGILI"

Crear una situació col·lectiva i desenvolupar-la en llenguatge "suagili". Exemple: la sala d'espera d'un consultori en la qual tothom s'interessa pels mals dels altres i a la vegada vol demostrar que el seu mal és més greu.

Cada persona imaginarà un personatge i intentarà comunicar-se amb els demés amb el llenguatge "suagili". El "suagili" és un llenguatge inventat: és com parlar una llengua estrangera que no entenem i ningú entén. S'ha de procurar que no s'assembli a cap llengua estrangera (que no sigui un anglès mal parlat, per exemple)

El que fa aquest exercici, a més de que pot ser molt divertit, és forçar la capacitat de la comunicació, especialment el to de les frases i augmentar l'expressivitat de la cara i el gest.

Objectiu: augment de l'expressivitat, de la cara i del cos, especialment el to oral.

37) L'ESPAI ÉS NOSTRE

Caminarem per l'espai de la classe. Quan ens trobem ens saludarem afectuosament.

A un senyal del professor canviarem el sentiment (por, preocupació, gelosia, enveja, alegria, ira, vergonya, culpa, odi, felicitat, disgust, còlera, tristesa, sorpresa, angoixa, orgull, confusió, curiositat, sentir-se violent, inquietud, entusiasme ...)

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

38) DIFERENTS FORMES DE CAMINAR

Es camina per la classe sense cap sentit. Els membres del grup es miren quan es troben. A una indicació del formador es van variant les formes de caminar. Primer més lentament o més ràpid. Després s'aniran incorporant qualitats: cansats, esgotats, lleugers, alegres, tristos, preocupats, il·lusionats, meravellats, espantats, ...

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

39) CADENA D'IMPROVISACIONS

Comença un alumne fent una petita improvisació. Per exemple: surt de casa seva o de l'escola va cap el seu cotxe i intenta engegar-lo. El cotxe no s'engega. Obre el capó, etc.

A una indicació del professor surt un altre company i intervé en l'acció. Per exemple: és un guàrdia municipal que s'interessa pel que li passa però que veu que està aparcats en un lloc prohibit i li vol posar una multa.

A la següent indicació surt una altre persona i intervé en l'acció. El primer que ha sortit se'n torna al seu lloc i queden a l'escena els altres dos.

D'aquesta forma aniran sortint tots.

Objectiu: capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció.

40) NEDAR EN UNA BASSA DE...

Els alumnes es situen en rotllana: un es posa al mig i fa veure que ha caigut en un material líquid, més o menys llefiscós (com ara fang, oli, aigua freda, vi, nata, etc.) Els altres han d'endevinar el material. Canviar d'actor les vegades que creieu.

Es pot caure també en un recipient ple de mel, de llet condensada, de líquid per pintar les ungles, de merda, ...

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Control emocional. Imaginació

41) LA CATÀSTROFE

Es divideix la classe en grups de quatre o cinc persones. Cada grup prepara una coreografia determinada. A partir d'un succés molt simple (la caiguda d'un llapis, apagar una espelma, encendre un llumí, etc.) crear una coreografia en camera lenta. Es poden introduir accions com ficar els dits a l'ull d'algú, fer la trabeta, etc.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Creativitat. Imaginació

42) L'ANTECEDENT

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

43) DR. JEKELLY I MR. HAYDE

Un actor surt de l'escena i pensa en una situació que ha viscut de forma intensa: crea mentalment una situació determinada. Entra en escena amb la conseqüent càrrega emotiva: obre la porta i fa una acció simple (asseure's, penjar la jaqueta, etc.) Els altres han d'intentar endevinar què és el que li ha passat i quins sentiments o emocions han motivat la seva actuació.

Quan han endevinat què li passava l'actor es prendrà una beguda que el transformarà en el pol oposat

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

44) SALUDEM ALS DESCONEGUTS

Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes però sense que hi hagi cap contacte corporal. Quan en trobem fem veure que no ens coneixem.

Ho fem també expressant sentiments (expressar els sentiments amb tot el cos però ens fixarem especialment en la cara com a principal font de comunicació no verbal):

- Alegria

- Tristesa
- Por
- Disgust
- Ira
- Fàstic

Objectiu: expressió, identificació i comprensió de sentiments.

Millora de l'expressivitat i el domini del cos.

45) L'APARELL DE RÀDIO

Es fa una filera o una rotllana. Cada alumne és una emissora de ràdio que età emetent un programa determinat (notícies, entrevistes, una radinovel·la, un partit de futbol, etc.) Un es posa al mig i fa de sintonitzador. Quan passa davant d'una emissora aquesta es posa en funcionament. Si s'aixeca el sintonitzador augmenta el volum i si s'abaixa fa el contrari. El que fa de sintonitzador es posa davant de l'emissora que vol i va canviant.

El que és més important és que cada alumne vagi seguint interiorment amb el programa que fa i només és audible quan el sintonitzador passa davant d'ell.

Objectiu: capacitat d'improvisació, creativitat, imaginació i atenció

46) UNA FÀBRICA EN PLENA PRODUCCIÓ

Comença un alumne inventant una màquina amb el seu cos. Ha de donar la sensació de que produeix alguna cosa. Fa gestos totalment mecànics amb els sorolls corresponents.

Quan està ja funcionant s'afegeix una altra màquina que transforma el producte de la primera. Després una altra i fins que tots els alumnes siguin màquines i la classe esdevingui fàbrica en plena producció. És molt important seguir ritmes determinats.

Objectiu: plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control i anàlisi dels moviments. Consciència del grup. Control emocional. Imaginació.

47) EL GLOBUS QUE S'INFLA I ES DESINFLA:

Partint d'una posició relaxada del cos inspirem profundament però a poc a poc. Hem de tenir la sensació que som un globus i que ens anem inflant, que l'aire arriba a totes les parts del cos i les omple. Quan el nostre cos no accepta més aire el deixem anar, talment com si s'hagués petat el globus del nostre cos. Hem d'imitar el moviment d'un globus quan es desinfla fins que ja no queda gens ni mica d'aire.

Objectiu: control de la respiració i del nostre cos.

48) MOURE TOTES LES ARTICULACIONS:

Conèixer i dominar totes les articulacions és molt important per a prendre consciència de totes les parts del cos. Consisteix en una sèrie d'exercicis que ens poden servir com escalfament previ a exercicis de treball corporal. Quan fem aquests exercicis hem d'estar tònic, mai podem deixar el cos mor.

- a. Moure el cap a poc a poc i molt relaxament en cercles. Unes quantes voltes cap a la dreta i unes altres cap a l'esquerra. És molt important que quan estiguem fent el cercle cap endarrera no trenquem el clatell, sempre hem de mantenir el coll relaxat però tònic.
- b. Moure les espatlles en cercles endavant i endarrere. Primer la dreta (endavant i endarrere), després l'esquerra (endavant i endarrere), després les dues a l'hora (endavant i endarrere), per últim les dues a l'hora però mentre una va endavant l'altre ha d'anar endarrere.
- c. Moure els braços fent un cercle endavant i endarrere. Mentre fem aquest exercici cal que no ens mantinguem clavats al terra, és bo que moguem una mica les cames. Els braços han d'estar molt relaxat i s'han de moure per la pròpia embranzida que agafen al pujar. Alternar endavant i endarrera, i després combinar-los com en l'exercici anterior.
- d. Moure el pit endavant i endarrera. Cal estar molt concentrat i moure només el pit. No hi fa res si el moviment és molt petit, o potser quasi inapreciable, segurament si volem veure grans resultats ho mourem tot menys el pit. Provar de moure'l cap als laterals i després fer cercles cap un cantó i cap a l'altre.
- e. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els colzes.
- f. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els canells.
- g. Moure la pelvis endavant i endarrera. Cal que flexionem una mica les cames i que no moguem les altres parts del cos. Després moguem-la cap a les diagonals i cap als costats, i finalment fem cercles complets cap a la dreta i cap a l'esquerra.
- h. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els genolls.
- i. Moure circularment cap un cantó i cap a l'altre els peus.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos.

49) EL TITELLA DE FILS.

Aquest exercici s'ha de fer en parella. Un és el titella i l'altre el manipulador. El que fa de titella ha de visualitzar com és un titella de

fills, i s'ha d moure com creu que aquest ho faria si fos manipulat per un titellaire. Aquí no hi hauran fils, però el punt que toqui el company manipulator representarà el punt des d'on suposadament surt el fil del titella. Així doncs si el manipulator toca el colze dret, el titella només podrà alçar el colze dret i la resta del cos ha de quedar totalment relaxat com si no tingués vida. El manipulator ha d'aconseguir donar vida al titella-actor, fer-lo caminar, expressar-se...

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

50) L'ESCUPTOR DE COSSOS.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un és l'escultor i l'altre la "bola de fang". Sense comunicar-ho verbalment l'escultor ha d'imaginar postura que reflecteixi una acció física concreta i ha d'esculpir el cos del seu company fins aconseguir-la. Aquest exercici és fa des de el relaxament, l'escultor ha de ser molt clar amb el que vol. No ha de col·locar al seu company en la posició que desitja, ha de guiar-lo, amb el seu tacte, cap a allà on el vol portar.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

51) TITELLES A CONTROL REMOT.

Aquest exercici s'ha de fer en parelles. Un actor davant de l'altre, un representa el titella i l'altre el manipulator. Aquest cop el manipulator no tocarà al titella, es posarà al seu davant i li indicarà el moviment, no es pot parlar. Al manipulator ha de ser clar amb les indicacions i el titella no podrà moure més del que el seu company l'indica.

Objectiu: Coneixement i domini de totes les parts del propi cos i escolta entre els companys.

52) FEM RODAR ELS RITMES!

Els actors estan en rotllana. Un es posa al mig i comença a marcar un ritme amb el cos i utilitzant també la veu. Com més extravagant sigui el ritme millor. Els altres companys de la rotllana s'han d'afegir al ritme aconseguint que el grup vagi a l'uníson. Un altre actor es posarà al centre de la rotllana i el que estava al centre tornarà al seu lloc, aquest farà apagar el ritme anterior (el grup també l'ha d'anar seguint) i ha d'imposar-ne un de nou que el grup ha de seguir. S'aniran rodant els ritmes. Cal que no hi hagin grans trencaments entre els ritmes, s'ha d'aconseguir fer una transició interessant entre ritme i ritme.

Objectiu: Treballar el ritme i l'escolta entre el grup.

53) EL MONSTRE DE QUATRE POTES.

Aquest exercici es fa en parelles. Les dues persones es posen a quatre potes. Un a sobre de l'altre. Com si creessin un monstre amb quatre potes, dues potes són les cames d'una persona, i les altres dues les mans de l'altra.

Objectiu: Aprendre a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació.

54) EL PAÍS DE LES BÈSTIES.

Aquest exercici és podrà fer amb parelles, trios, o grups més grans. Es pot anar ampliant. Consisteix en crear monstres o bèsties estranyes amb el propi cos i fer-los moure de forma coordinada. Així doncs podrem fer un monstre de tres caps, sis braços, i quatre potes, per exemple, l'hem de fer caminar, li hem de buscar la veu, etc. En definitiva l'hem de fer coherent.

Objectiu: Aprendre a construir personatges amb el propi cos. Millorar la coordinació i la imaginació.

55) BARALLES DE RITMES.

Es fan dos equips. Cada equip té un líder, aquest podrà anar canviant. El líder del primer equip marca un ritme (amb el cos i la veu) i el dirigeix, com si li volgués dir alguna cosa, al líder de l'equip contrari, els altres membres de l'equip el repeteixen dirigint-lo als altres membres de l'equip contrari. L'equip contrari respondrà amb un altre ritme, primer el líder al líder i després la resta de l'equip a l'altre equip. S'ha d'establir un diàleg sense paraules, donant així, expressió als diferents ritmes que s'aniran creant.

Objectiu: Treballar l'expressivitat del propi cos, l'escolta entre companys i el ritme.

56) ESTÀTUES EN MOVIMENT.

Utilitzant una música, preferiblement, tots els membres del grup hauran de moure tot el cos prenent molta consciència de cada articulació. S'han d'experimentar tots els moviments possibles, totes les possibilitats del nostre cos. Quan el professor ho indiqui (o la música s'aturi) tothom haurà de parar en sec i quedar-se en la posició que els ha enganxat el senyal d'aturar-se. Llavors el professor donarà ordres a alguns dels actors de que es moguin i aquests hauran de saber en quina posició corporal han quedat i hauran de continuar una possible escena o acció. Així doncs si he quedat amb el coll inclinat i mig corbat, quan em marquen que entri en moviment puc simular que m'han clavat una bufetada i acabo de caure al terra. O bé puc fer veure que estic observant que ningú em segueixi perquè vull amagar alguna cosa secreta en algun indret, o

bé... El que es clar és que una posició física pot evolucionar cap a molts cantons tot depèn de la imaginació de cada persona.

Objectiu: Treballar el cos i la imaginació.

57) QUÈ ELS PASSA A AQUESTS PERSONATGES?

Un grup d'actors entrarà escena. Sense paraules hauran de mostrar d'on vénen, que estan fent en aquell moment i on han d'anar. La resta del grup, que en aquell moment no actua, ha d'esbrinar la història de cada un dels companys. Així doncs si el present decideixen que sigui una sala d'espera d'un metge, els membres del grup hauran d'entrar amb actituds diferents (depenent del que vulgui mostrar cada actor que li ha passat abans d'entrar a la sala d'espera), i haurà de mostrar també una actitud coherent amb el que ha de fer quan surti d'allà.

Objectiu: Treballar la creació de personatges, l'escolta entre el grup, i la capacitat d'improvisació i imaginació.

58) US EXPLICO LA MEVA HISTÒRIA.

Es fan grups d'unes cinc o sis persones. Un grup es posa davant dels altres per tal d'explicar una història. Aquesta història serà explicada només per un membre del grup, només ell la coneixerà perquè serà la seva, els altres hauran d'il·lustrar allò que els suggereix el que el seu company explica. El que narra no podrà modificar el seu discurs facin el que facin els seus companys, haurà de ser tan clar com pugui explicant la història per tal que la resta del grup la mostrin tal i com ell la sent.

Objectiu: Treballar l'expressivitat oral i corporal i l'escolta entre el grup.

59) IL·LUSTREM LA HISTÒRIA.

Es fan grups, si es vol quatre per tal que mentre uns treballen els altres ho puguin mirar. L'exercici el faran dos grups al mateix moment. Un grup explicarà una història i l'altre la il·lustrarà. Cal que el grup que explica la història busqui imatges que es puguin actuar, és a dir que ha de donar joc al grup que ho representa. Per tal de fer-ho més fàcil es recomana començar el joc fent que el grup que il·lustra ho faci amb una successió d'imatges estàtiques, posteriorment es podrà complicar més fent que actua tota la seqüència, és a dir que escenifiquin la història.

Objectiu: Potenciar l'expressivitat oral i física, la imaginació i l'escolta entre el grup.

60) FINS ON CANVIARÀ LA HISTÒRIA?

Aquest exercici és farà utilitzant a quatre actors. L'actor 1 comença a explicar una història amb mímica davant de la resta de

companyes i l'actor 2 que també participa en l'exercici (l'actor 3 i 4 no poden veure el que passa a la classe). L'actor 2 haurà d'observar molt atentament l'actor 1 perquè després li tocarà a ell explicar la història davant del grup i l'actor 3, i el mateix haurà de fer l'actor 3 davant del grup i l'actor 4, aquest últim haurà d'explicar la història davant tot el grup. L'exercici consisteix en repetir l'escena que ha representat el company anterior, però cal posar-hi molta atenció per tal de no explicar una altra història.

Objectiu: Potenciar l'expressivitat física, la concentració i l'observació.

61) TRANSFORMEM UN OBJECTE

Per fer aquest exercici es pot demanar la col·laboració de la classe d'una sessió per l'altra. Es demana a tots els actors que portin un objecte el més simple possible (un bastó, un guant, una pilota, ...). L'exercici consisteix en trobar altres utilitats als objectes que no siguin les pròpies. Així doncs convertirem el bastó amb un cavall, una espasa, un company o companya de ball, etc.

Objectiu: Potenciar la imaginació.

62) EL MEU COMPANY D'ESCENA ÉS INANIMAT.

Aquest exercici és una evolució de l'anterior. Consisteix en fer una escena amb l'objecte triat. Per començar és aconsellable fer-ho amb dos actors i els objectes corresponents. És molt important donar coherència a l'objecte. Així doncs si decidim que el bastó és un company de ball l'hem de tractar com a tal, no com un pal qualsevol.

Objectiu: Potenciar la imaginació, la capacitat d'improvisació i l'escolta entre els companys.

63) RESPIRACIÓ DE GRUP.

Aquest exercici es pot fer una estona diàriament el resultat es veurà amb el temps, i el més important és que per poder-lo realitzar cal que tot el grup estigui molt concentrat en l'espai i el temps concret de l'aula. El grup es disposarà en una rotllana, per anar bé no pot ser superior a set o vuit persones, així que caldrà fer tantes rotllanes com persones hi ha a l'aula. Per dur a terme l'exercici cal tenir un bastó llis (sense estelles) i de la mida d'un pal d'escombra. L'exercici consisteix en que els membres de la rotllana s'han d'anar passant el pal aleatòriament. El pal s'ha de passar recte i relaxament i sempre a un mateix ritme, ha de ser el ritme de la respiració del grup, una sola respiració. El pal no pot caure, i per aconseguir-ho tots hauran d'estar molt concentrats i molt receptius, no han de voler imposar un ritme ni llençar amb força i descontrol el pal contra ningú. Quan el pal flueixi per la rotllana amb domini i serenor s'incorporarà un segon pal (això potser no passa a la primera sessió), caldrà

trobar el ritme dels dos pals i han de poder fluir amb la mateixa serenor. Es poden anar afegint pals en funció de l'harmonia del grup.

Objectiu: Atenció, concentració, relaxament i control de la respiració.

64) EMOCIONS A FLOR DE PELL.

Aquest exercici consisteix en que els actors es relacionaran els uns amb els altres utilitzant números (1, 4, 1.567, etc.), mai amb paraules. La interacció començarà sent molt cordial i amable, de veritable amor, però aquesta interacció s'ha d'anar transformant i reconvertint en odi per retornar posteriorment a l'origen, l'amor. Aquest procés ha de ser lent.

Objectiu: Treballar i compartir les emocions. Expressar les emocions amb diferents codis comunicatius.

65) EMOCIONS ANIMALS A FLOR DE PELL.

Aquest és una variació de l'exercici anterior. En aquesta ocasió no es poden utilitzar ni paraules ni números sinó que cal emprar els codis comunicatius propis dels diferents animals. Es pot optar perquè cada persona esculli l'animal que més li vingui de gust o bé que s'hi senti més identificat, o bé, que tots els participants adoptin un mateix animal. Igualment es podrà decidir si s'imita l'animal o si s'incorpora algun tret característic de l'animal a l'espècie humana.

Objectiu: Treballar i compartir les emocions. Expressar les emocions amb diferents codis comunicatius.

66) DESCOBRINT L'ASSASSÍ.

En una aula que representa un hotel es troben incomunicats, sense poder sortir, una colla d'estiuejants. Sobre una taula es descobreix una carta amb un missatge estrany: "*Soc un assassí i us mataré a tots*". Davant d'aquesta troballa caldrà estar alerta i observar a tothom per descobrir qui d'ells és l'assassí. Aquest estarà prèviament designat pel professor i caldrà que tothom conegui el codi mortífer (fer un giny amb l'ull, donar un cop amb l'espatlla...). Els estiuejants caldrà que representin el rol d'estiuejant creant diferents personatges. Les víctimes després d'haver rebut l'atac caldrà que esperin uns segons abans no morin i dificultar així el descobriment de l'assassí. Si algú descobreix l'assassí té la possibilitat d'esquivar-lo per mitjà d'unes accions creïbles i coherents amb el seu personatge.

Objectiu: Observar i analitzar detingudament les accions i actituds de la resta dels companys. Potenciar la imaginació. Crear estratègies per dissimular i amagar la veritat.

67) IMITACIÓ CARICATURESCA

Aquest exercici consisteix en que tots els membres del grup imitin el caminar d'un company escollit de manera consensuada, exagerant fins a la caricatura els tres trets més característics del seu caminar, aconseguint crear una nova i extravagant manera de caminar. Per fer això possible caldrà que tothom observi molt acuradament com camina la persona escollida i caldrà també crear un clima de respecte mutu.

Objectiu: Afavorir l'observació dels membres del grup. Ser capaç d'extreure algun tret característic per crear nous personatges. Establir un clima de respecte i no transgressió entre el grup.

68) REPRESENTAR LES EMOCIONS D'ALTRI

Aquest exercici és un pas següent a l'anterior. En aquest cas caldrà escollir trets de la personalitat, de les actituds, dels valors, etc., de la persona a imitar per transformar-los de manera progressiva en algú completament diferent, fins i tot contrari.

Objectiu: Afavorir l'observació dels membres del grup. Ser capaç d'extreure algun tret característic per crear nous personatges. Establir un clima de respecte i no transgressió entre el grup.

69) QUI ÉS QUI?

Cinc actors caminen i parlen per l'espai escènic. El professor llençarà un paper amb el nom d'un company del grup. Aquests cinc actors l'hauran d'imitar intentant treballar el seu comportament físic i la seva actitud i característiques més significatives. La resta de companys hauran de saber qui és la persona representada.

Objectiu: Aprendre a analitzar i sintetitzar les característiques corporals i de comportament d'altri. Treballar l'observació. Treballar les aptituds corporals.

70) SOBREN LES PARAULES

Aquest exercici s'inicia amb un actor sobre l'escenari fent una acció concreta. Un segon actor entra a l'escenari i s'afegeix a aquesta acció, aquest segon actor ha de tenir clar el rol que tria i l'ha de fer entenedor amb accions físiques. Així el rol pot ser de germà, pare, professor, etc., el que li suggereixi l'acció iniciada pel seu company. Entrarà un tercer actor a escena per afegir-se a l'acció, i també un quart. Plegats han d'evolucionar l'escena i li han de trobar un final.

Objectiu: Treballar l'escolta entre companys. Aprendre a proposar joc teatral i aprendre a seguir el joc proposat. Aprendre a entendre el món exterior sense l'utilització de les paraules només amb l'observació.

71) QUIN ÉS AQUEST OBJECTE?

Un actor amb els ulls tapats i les mans endarrera ha de descobrir quin objecte té al davant. Pot utilitzar qualsevol part del cos, excepte les mans i la vista.

Objectiu: Estimular el tacte i la sensibilitat de tot el cos.

72) BUSCAR LES 7 DIFERÈNCIES

Els membres de la classes fan dues fileres, els companys es posen un davant de l'altre i s'observen molt detingudament. Al cap d'una estona els companys es giren i canvien set característiques externes (em descordo un botó, m'arremango una mica la mànega, m'afluixo la cua...). Les parelles tornen a girar-se i han de descobrir les set diferències.

Objectiu: Potenciar la capacitat d'observació.

73) UN SOPAR AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA.

Un actor inicia un sopar amb la seva pròpia consciència. Aquesta està representada per un altre actor. Ell ha de parlar amb la seva consciència sobre un problema determinat o sobre un conflicte que ha viscut i ha d'acceptar com a seves les coses que la seva consciència digui. L'exercici també es pot fer amb dues consciències, cada una oferirà una alternativa diferent.

Objectiu: treballar objectivament l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes.

74) UN PASSEIG AMB LA NOSTRA CONSCIÈNCIA.

L'exercici funciona de la mateixa manera que l'anterior. Aquest cop la xerrada amb la consciència és veurà motivada per diferents iniciatives que protagonitzaran altres companys de l'aula. Així doncs el l'alumne que parla amb les seves consciències haurà de decidir que fa en els casos que li presentin els seus companys (un robatori a una velleta protagonitzat per un delinqüent molt fort i temible, un atracament a un banc dirigit per cinc terroristes molt ben equipats, un nen petit que s'ha perdut i et mira trist en un moment que tens molta presa, un cec que demana ajuda per creuar el carrer i en una altra direcció tens l'amor de la teva vida i saps que si no t'hi declares no la tornaràs a veure fins qui sap quan...).

Objectiu: treballar objectivament l'anàlisi de les emocions pròpies i la percepció dels problemes.

75) RESPIRACIÓ

Situats en un lloc còmode de la classe farem exercicis de control de la respiració:

a/ Respirarem de forma pausada i relaxada. Amb la ma a la panxa intentarem fer respiració abdominal. Tot el cos s'ha d'omplir d'aire. Mantenim un moment i ho deixem anar lentament. (*repetir cinc o sis vegades.*)

b/ Inspirem profundament (agafem tot l'aire que ens hi càpiga) Mantenim un moment: deixem anar l'aire, molt a poc a poc, pronunciant al mateix temps una vocal (u, i ...) (*repetir cinc o sis vegades.*)

c/ Respiració nasal. Inspirem per un forat del nas, tapant-nos l'altra amb el dit. Inspirem profundament. Mantenim l'aire i deixem anar per l'altre forat (molt lentament). A continuació agafem l'aire pel forat que hem tret l'aire: mantenim i deixem anar per l'altre (*repetir cinc o sis vegades.*)

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar.

76) EXERCICI D'EMISSIÓ DE VEU

Asseguts a terra. El cos doblegat i plegat al màxim formant un nus amb les cames i els braços intentant formant la menor massa possible. Expulsem l'aire per reduir encara més la massa.

Inspirem i ens obrim al mateix temps, amb força i rapidesa, pronunciant un "ugh" poderós i fent que el so sigui el més profund que puguem i estirant-se al màxim.

Descansar un moment. Repetir el moviment unes deu vegades. Tot el cos ha de participar en la vocalització.

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar, control del propi cos.

77) SOMRIENT AL MÓN

S'ha de combinar el moviment amb el control de la respiració. Ens hem de concentrar en el que fem: quan espirem resulta quasi impossible mantenir sentiments negatius forts com l'agressivitat, la ira, el nerviosisme. Per tant quan estiguem en una situació d'estrès ens podem concentrar en la respiració i dedicant tota la nostra energia en l'espiració.

Tothom ha de somriure. Estirem vigorosament les mans, les cames o els peus, però sense deixar de somriure. Després de cada estirament ens relaxem i continuem somrient.

Objectiu: relaxament, control de la respiració, augment de la capacitat pulmonar, control del propi cos i control emocional.

78) ELS MANTRES

Caminar per la classe. Caminar per l'espai mirant els ulls dels nostres companys i companyes. Quan en trobem un el saludem amb la mirada. Caminem com si algú tibés del nostre cap amunt. Canviar el ritme: més lent, més ràpid.

Cadascú, amb el to que vulgui, anirà produint una nota musical, pronunciant la "u" i fent durar la nota el màxim de temps. Quan s'acabi l'aire cadascú el tornar a agafar i continua amb la mateixa nota. La situació s'assembla als cants d'un temple budista (o cristià, cantant els salms)

Objectiu: relaxament, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control de la veu. Control emocional.

79) LA MÚSICA I EL MOVIMENT (MEDITACIÓ ACTIVA)

Ens situem per tota la classe de forma que puguem estar còmodes (estirem els braços i comprovem que no hi ha cap obstacle en totes les direccions).

Cada persona canta una melodia: una cançó tradicional, una religiosa, un anunci de la televisió o el que cadascú vulgui. Tothom cantarà amb un volum similar de manera que senti la seva veu i no molesti als altres.

Poc a poc anirem afegint el moviment a la cançó anterior: moviments improvisats utilitzant l'espai personal de la classe i respectant l'espai dels altres. Tothom ha de seguir cantant i movent-se.

Ara ho farem com abans, però en camera lenta i amb els ulls tancats. Els alumnes han de percebre les seves posicions només per l'oïda. *(Això exigirà una intensa concentració i mica en mica s'anirà convertint en una meditació personal activa)*

Objectiu: relaxament, plasticitat i harmonia muscular, domini del cos, control de la veu. Control emocional.

Exercicis de relaxació

1. Consideracions prèvies

Iniciar la classe amb uns minuts de relaxació té diversos objectius:

- A. Trencar amb el concepte que l'alumnat té de la classe: és necessari que l'actitud dels nois i noies que assisteixen a aquest crèdit sigui oberta i positiva.
- B. Posar l'alumnat en una situació física i anímica tal que faciliti la seva participació a les propostes del professor o de la professora.
- C. Facilitar i millorar el coneixement del propi cos. El coneixement del propi cos és important per establir relacions assertives i adequades amb l'entorn.
- D. Conèixer algunes tècniques de relaxació que els poden ser útils en altres ocasions i circumstàncies.

Nota 1: Ens podem trobar, amb certa facilitat a les primeres sessions, amb alumnes que no volen fer els exercicis de relaxació, o que se'n riuen quan ho fan. És una reacció normal en alguns adolescents ja que és una situació nova i anòmla per ells: crec que no s'ha de donar importància per part del professor o professora. El que m'ha donat bons resultats a mi, si observo aquestes actituds, ha sigut dir que si algú no ho vol fer que no ho faci: que miri els seus companys i si més tard (o un altre dia) es vol afegir a l'exercici que seran sempre ben rebuts.

Nota 2: És convenient portar roba adient: xandall, sabatilles d'esport, etc. També podria ser interessant disposar, si és possible, d'algun sistema per seure o estirar-se a terra (catifa, matalassos d'escuma, tovallola gran, ...

Nota 3: En quant a la posició el més important és que sigui còmoda i tranquil·la

Nota 4: En la mesura que es pugui s'ha de tenir cura de l'ambient físic de la classe: ha de ser el més tranquil·la possible.

Nota 5: Pot ajudar a una bona relaxació enfocar l'atenció sobre alguna cosa concreta: la respiració, una paraula o frase que repetim mentalment, una imatge visual determinada, etc.

Nota 6: L'actitud que han de tenir els nostres alumnes ha de ser receptiva i passiva. És bo tenir la ment en blanc, sense pensaments estranys que puguin distreure'ns: però si arriben aquests pensaments és important no preocupar-se i deixar-los anar tranquil·lament. El forçar-nos a relaxar-nos o a concentrar-nos pot ser contraproductiu.

Nota 7: Us podeu ajudar també d'una música suau, la que vosaltres vulgueu, que us agradi especialment. Lo important és que ajudi a aconseguir un ambient de pau i tranquil·litat. El volum us ha de permetre parlar també suaument i que la vostra veu arribi fàcilment a tots els alumnes.

2. Posicions:

a/ Estirat a terra, amb l'esquena recta, peus una mica separats, braços estirats als costats del cos amb les palmes de les mans avall.

b/ Assegut amb comoditat a terra, en un coixí, o en una cadira. L'esquena recta i els peus creuats al front

3. Models d'exercicis

3.1. Model 1

Aquests models són merament orientatius. Tot i que es poden seguir al peu de la lletra crec que és necessari adaptar-los a la situació concreta del grup.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Pensarem en el nostre cos. Comencem pels genolls. Els sentim, els deixem caure suaument, els relaxem. Pesen. Respirem a poc a poc ...
- Ara pensem en els múscles de les cames. Pesen. Es relaxen. Sentim com toquen a terra. Estem tranquils. Respirem suaument ...
- Les nostres natges es relaxen. Estan tocant el terra. Sentim com es van afliixant, suaument ...
- Pensem en la cintura. Sentim com s'omple cada cop que respirem. A poc a poc.
- Relaxem la columna vertebral: vèrtebra a vèrtebra. La nostra panxa es relaxa. Es mou molt a poc a poc quan respirem.
- Sentim el nostre pit. S'obre, entra l'aire, a poc a poc, lentament... Sentim els batecs de cor.
- Ens trobem bé. No tenim cap preocupació. Sentim felicitat ...
- Respirem profundament, suaument, lentament ...
- S'afliixen les nostres espatlles.

- Els braços.
- Les mans.
- Els dits.
- Relaxem el coll.
- La llengua.
- La boca, molt relaxada, molt relaxada.
- Sentim les galtes.
- La nostra oïda. No sentim res al nostre voltant. Tot és pau. Tot és silenci. Tot és felicitat.
- Els nostres ulls. Estan quasi tancats. La llum és suau.
- Gaudim d'aquesta situació, d'aquest estat ... Respirem molt lentament, a poc a poc ...

(.... quan ho creieu convenient):

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.2. Model 2

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.

- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.3. Model 3

El model anterior es basa en l'efecte tensió-relaxació. És una forma d'experimentar i reconèixer la sensació de relaxació en el propi cos. Pot ser interessant dedicar-hi cada dia un temps a aprofundir en aquesta sensació en alguna part del cos. Els models que venen a continuació responen a aquest aprofundiment.

Per tant el model general és el dos però introduint la tensió-relaxació específica.

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)

-
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
 - Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
 - Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ens fixarem especialment en les nostres **mans**, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
 - **Comencem per la mà dreta ... premem els dits l'un contra l'altre fent un puny ... fort ... més fort... (pausa d'uns 10 o 15 segons) ... Observem la tensió ... Afluixem a poc a poc la mà ...**
 - **Ens relaxem ...Deixem que la tensió marxi ... Podem pensar en un cabdell de llana que es va desfent a poc a poc ... Ens concentrem en la mà i observem com es va relaxant més i més ... Observem les sensacions agradables que experimentem ...**
 - **Tornem a prémer fortament els dits de la mà ... Mantenim la tensió ... Relaxem ... Deixem que els múscles de la mà es trobin còmodament, que es trobin bé ... Cada cop més ... Observa la diferència entre els múscles de l'altra mà ... Fem que les tensions s'allunyin de nosaltres ...**
 - **Ara comencem a la mà esquerra ... (el mateix o similar que amb la dreta)**

... Repetim dues vegades l'exercici.
 - Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
 - El mateix amb l'altra cama.
 - Les dues cames alhora.
 - La cintura.
 - Les natges.
 - El pit
 - Les espatlles.
 - El coll.
 - Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.4. Model 4

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els **braços** .
 - Comencem amb el braç dret ... Premem la part baixa del braç contra la part alta, com si volguéssim tocar l'espatlla amb la mà ... Augmentem a poc a poc la tensió ... *(pausa de 10 o 15 segons)* ... Deixem anar la tensió ... Deixem que el nostre braç caigui com si fos el d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afluixant ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...
 - Compara la diferència del que sents amb l'altre braç ... Observa com et sents quan els múscles comencen a sentir-se més relaxats ...
 - Ara farem el mateix amb el braç esquerre ... *(el mateix o similar que amb el dret)*
 - Ens fixarem especialment en les nostres braços, mentre tenim la resta de cos relaxat ...
- ... *Repetim dues vegades l'exercici.*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns

segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.

- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.

Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe.
Benvinguts!

3.5. Model 5

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*

- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens fixarem especialment en els múscles de l'**esquena** .
 - Contrau els múscles de l'esquena com tu vulguis, de la forma en què et sentis millor: pots arquejar l'esquena o simplement prémer els múscles uns contra els altres, o doblegar-te cap un costat i després cap a l'altre, o prémer l'esquena contra el seient ...
 - Mantén la tensió: que vagi creixent fins que sentis els múscles completament tensats ... (*pausa de 10 o 15 segons*) Deixem anar la tensió ... Deixem que la nostra esquena caigui com si fos la d'un ninot de drap ... Gaudim de les sensacions de relaxació que cadascú pot crear mentre els múscles es van afloixant ... Que les nostres tensions vagin marxant també ...

... Repetim dues vegades l'exercici.

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.6. Model 6

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en les espatlles. Hem de mantenir la resta del cos relaxat ... Tensa com vulguis els múscles ...o tirant-los cap endarrera o amunt o fent lents moviments circulars ... Nota com la tensió muscular va augmentant fins que la sentis plena i satisfactòriament ... *(pausa de 10 o 15 segons)*
 - Ara vas relaxant poc a poc: deixa que l'impuls de relaxació allunyi les tensions. Gaudeix d'aquesta sensació ...
 - *(repetir dos o tres cops aquest exercici)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.

- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.7. Model 7

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració ... Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels múscles de la cara ... Ves augmentant la tensió de tots els múscles de la cara, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles de la cara es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - Ara tensa la mandíbula ... la llengua ... els llavis ... els ulls ... les celles ... el front ...
 - Prem al màxim tots els múscles *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)*
 - Deixa anar la tensió com si fos un globus que es va desinflant ... Que marxi la tensió lluny de tu ... Observa les sensacions agradables ...

- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.8. Model 8

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la

nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*

- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
 - Ara ens concentrarem en la contracció dels de la par davantera del coll ... Abaixa el cap i prem suaument la barbata contra el pit. Ves augmentant la tensió de tots els múscles del coll, progressivament ... Arriba a la màxima tensió ... *(mantenir la tensió 10 o 15 segons)* ...
 - Deixa anar la tensió, lentament ... Deixa que els múscles del coll es relaxin més i més ... Observa les sensacions d'aquesta relaxació ...
 - *(Repetir l'exercici dues vegades)*
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

3.9. Model 2

- Poseu-vos al lloc de la sala on estigueu més còmodament. Estireu-vos panxa enlaire, amb les palmes de les mans mirant amunt, la punta dels peus caient enfora. Si voleu podeu estar asseguts, l'esquena recta i els peus creuats.
- Respirarem tranquil·lament. Suaument. L'aire entra a poc a poc. El mantenim a dintre. I l'expulsem, molt a poc a poc. (vàries vegades)
- A poc a poc dirigim la nostra atenció a la respiració ... Sense forçar res ... Simplement ens relaxem. Inspirem profundament ... Mantenim l'aire ... El deixem anar lentament i deixem escapar les nostres tensions, els nostres problemes...
- Deixem que la respiració sigui regular i completa. Utilitzeu el temps que us calgui. No tenim presses ... Ens concentrem en el ritme lent de la nostra respiració Inspirem lentament ... Expirem ... *(les vegades que calgui)*
- Ara estem preparats per relaxar el cos de forma progressiva ...
- Concentrem la nostra atenció a la cama dreta. Inhalarem l'aire i aixecarem una mica la cama del terra (uns centímetres, pocs). Contracció forta dels múscles de la cama. Mantenim l'aire i la tensió uns segons. Deixem anar l'aire i relaxem la cama, lentament, fins que descansi sobre el terra.
- El mateix amb l'altra cama.
- Les dues cames alhora.
- La cintura.
- Les natges.
- El pit
- Les espatlles.
- El coll.
- La ma dreta.
- La ma esquerra.
- Totes dues.
- Ens concentrem en la boca, llengua, ulls, front. Inhalem i fem una forta contracció amb tots els múscles de la cara, aixequem el cap uns centímetres, mantenim uns segons ... i relaxem lentament mentre deixem anar l'aire.

(això es pot repetir una o dues vegades més si ho creieu interessant, si veieu que els alumnes ho estan passant bé)

(.... quan ho creieu convenient)

- Ara tornem lentament a la realitat: estem bé.
- Ens aixequem a poc a poc. Lentament anem tornant a la classe. Benvinguts!

Nota important: En els exercicis anterior he seguit el model cognitiu conductual de J. C. Smith esposat per Alberto Amutio Karea en el seu llibre “Nuevas perspectivas sobre la relajación” amb modificacions i variacions personals que he anat introduint en la meva pràctica docent.

Tenint la idea general clara es poden introduir les modificacions que calgui i que cadascú vegi que l’hi són útils.

Com és natural els exercicis es poden repetir les vegades que un cregui.

AGRAÏMENTS:

Als companys que han portat a la pràctica aquest crèdit, especialment a Na Isabel Sanjurjo i en Diego Murciano .

Als meus fills

A la meva esposa

A Teatre Nu

A l'ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona, a les persones que integren l'Equip de Convivència del mateix i, especialment, al seu coordinador, en Cesc Notó.