

Amb els conflictes creixem junts



Objectiu

- Reconèixer i gestionar emocions negatives.
- Fomentar les emocions positives com l'empatia, la comprensió, la paciència, la motivació...

Temps

Una hora, aproximadament.

Material

El full de dilemes.

Metodologia

1. Es divideix la classe en grups de quatre o cinc persones, i es reparteix un full amb el dilema a treballar. Durant uns deu minuts, els grups comenten el cas i contesta les preguntes del guió. El/la docent pot anar passant pels grups per tal de recollir comentaris i introduir nous punts de vista. Després, es fa una posada en comú amb totes les aportacions.
2. A continuació es planteja el dilema procurant que es formin dos grups: els que hi estan a favor i els que no, i s'obre un debat entre els dos grups. El/la docent evitarà intervenir de manera directa amb les seves opinions. Si la sessió dona de si es pot treballar un segon dilema.

Full de dilemes:

Dilema 1

En Mario pateix una malaltia respiratòria important amb què va néixer. De tant en tant fa brots asmàtics que l'obliguen a deixar la seva activitat normal. Sap que fumar per a ell és un risc que posa en perill la seva salut.

Des de fa uns mesos surt amb una colla en la qual tots són fumadors i fumadores. Al principi, semblava que no li donaven importància al fet que ell no fumés, però darrerament sent una certa pressió, especialment per part del cap de la colla, perquè comparteixi aquest hàbits iguals que tots els altres, diu que és un tret d'identitat del grup. Pertànyer a aquesta colla és molt important per a ell, acaba d'arribar a aquest barri i no coneix ningú més. A més a més, la noia que li agrada també surt amb ells. En Mario està confós i no sap què fer.

- Hi ha un problema en aquesta situació ?

- Qui el té ?

- Quines possibilitats alternatives té en Mario ? Enumera-les.

- Quines conseqüències et sembla que tindran cadascuna d'elles ? Escribeu-les.

- Si tu fossis en Mario, acceptaries o no acceptaries la imposició del grup ? Per quines raons ?

Dilema 2

Carla surt des de ja fa uns mesos amb en Jonathan. Els dos estan molt enamorats i es troben molt bé junts. La Carla pensa que Jonathan és l'amor de la seva vida. L'altre dia en Jonathan va demanar-li de tenir relacions sexuals. La Carla no se sent encara preparada i pensa que és massa d'hora, però no sap com dir-ho a en Jonathan, té por que, si li diu que no, ell deixi la relació.

- Hi ha un problema en aquesta situació ?

- Qui el té ?

- Quines possibilitats alternatives té la Carla ? Enumera-les.

- Quines conseqüències et sembla que tindran cadascuna d'elles ? Escriu-les.

- Si tu fossis la Carla i et trobessis en aquesta situació, acceptaries tenir relacions o no ?

- Per quines raons ?