

Sessió: Comptar fins a 10.

Objectiu de la sessió: prendre consciència que les creences i les emocions, com l'anhel i el desig, ens poden dominar i fer-nos perdre l'objectiu prioritari del moment actual, la NO transmissió del coronavirus.

Eix: convivència.

Habilitats que es treballen:

Gestió d'emocions i sentiments: aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia, permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Pensament crític: ser capaç d'arribar a les pròpies conclusions sobre la realitat. La persona crítica es pregunta i investiga, en lloc d'acceptar les coses d'una manera crèdula. Capacitat d'anàlisi de la influència d'altres persones, dels mitjans de comunicació, de creences, actituds, normes i valors socials que ens afecten.

Participants: primer cicle d'ESO.

Material: botons, cartell o transparència amb l'objectiu, fulls en blanc i bolígrafs.

Recursos: [Com rentar-se bé les mans](#)

Desenvolupament:

1. Joc: *Comptar fins a 10*.
2. Dinàmica per prendre consciència de les mesures higièniques de la COVID-19.
3. Tancament.

1. Joc *Comptar fins a 10*:

Dinàmica:

L'objectiu d'aquesta dinàmica és prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament mitjançant un joc.

Fem una rotllana amb tot el grup classe. Demanem a l'alumnat que conti fins a 10 en grup.

Expliquem les premisses del joc:

- L'objectiu principal del joc és fer cohesió de grup, cada persona és important i imprescindible.
- S'ha de comptar fins a 10 de manera ordenada (1, 2, 3, 4...).
- Cada número només el pot dir una persona, de forma espontània i aleatòria, no es pot marcar cap tipus d'ordre, ni amb senyals, ni amb la mirada...
- En cas que dues o més persones diguin el mateix número, el compte torna a començar des del número 1, i així fins que arribem a 10.
- La persona que dinamitza marca el moment de començar, cada cop que dues o més persones diguin alhora qualsevol número.
- Deixem que ho provin 3 o 4 vegades i després comencem a fer preguntes:
 - Què necessiteu per arribar a 10? Qui té moltes ganes de dir el número? Qui no en té?

Quan portem una estona jugant podem preguntar quines persones han dit algun número, quines emocions tenen i per què diuen aquell número. També podem preguntar a qui no ha dit cap número per què no ho ha fet. Ens donaran diverses respostes: per por a equivocar-se, perquè no els agrada el joc, perquè entenen que hi ha gent que vol dir el número.

Seguim alternant el joc amb les preguntes i anem anotant els recursos que l'alumnat creu que són útils per arribar a 10. Al llarg d'una estona van sortint:

- Calma.
- Mirar-se amb cura, prestar atenció al grup.
- Aguantar-se les ganes de dir el número (control intern). Si volem que funcioni, ha d'haver-hi més alumnes que no diguin el número que alumnes que sí que el diguin.

Compartim:

Proposta de preguntes per generar reflexió: Quin era l'objectiu? (L'objectiu era la cohesió de grup). Per què creieu que la cohesió de grup és important en aquest joc? Al principi escoltàveu a la resta de persones? Fèieu cohesió de grup? Quines emocions i pensaments dificultaven assolir

l'objectiu? Quin pensament ha predominat durant el joc? Són importants i imprescindibles les persones que mantenen la calma i no diuen cap número? Les emocions han tingut un paper decisiu en aquest joc? Les emocions que han sorgit estan relacionades amb l'alegria i l'amor. Alegria: diversió, gratificació... Amor: afany, desig. Considereu que aquestes emocions són agradables?

Les creences, els mites i les emocions ens poden fer prendre decisions que ens allunyin de l'objectiu inicial.

2. Dinàmica per prendre consciència de les mesures higièniques de la COVID-19:

2.1 Analitzem la situació

En grups de 3 o 4 alumnes:

- Fer una llista d'objectius prioritaris que tenim **com a societat** en la situació actual de la COVID-19.
- Fer una llista d'objectius prioritaris que tenim **com a individus** en la situació actual de la COVID-19.
- Fer una llista de quines actuacions **podem fer individualment** per assolir aquests objectius.

Compartim:

Cada grup exposa les seves llistes i fem un recull de tota la informació, que podem posar en algun racó de l'aula.

2.2 Reflexió personal sobre l'objectiu: protegir-nos del coronavirus

L'objectiu d'aquesta dinàmica és treballar l'habilitat de gestionar les emocions:

- Augmentar el vocabulari emocional.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

Demanem que, individualment, escriguin:

- Actuacions de la vida quotidiana que els/les poden posar en risc. Per exemple: compartir un got, compartir una cigarreta, no mantenir la distància social quan es retroben amb les amistats, abraçar-se...
- Emocions i pensaments que predominen en les situacions quan no es respecten les mesures preventives de la COVID-19.

Compartim: Convidem a compartir les reflexions personals i generem debat. Algunes preguntes que poden generar reflexió són:

- En quines situacions oblidem l'objectiu de protegir-nos?
- Quines emocions predominen en aquestes situacions? Podem anar apuntant les emocions a la pissarra.
- Quins pensaments? Quines creences?
- Per què ens costa seguir les mesures higièniques de la COVID-19?
- Quina relació hi ha entre el joc de comptar fins a 10 i la situació actual?

2.3 Desfem mites

L'objectiu d'aquesta dinàmica és treballar l'habilitat de gestió emocional i de pensament crític:

- Autonomia emocional i responsabilitat.
- Pensament crític: anàlisi crític de les creences, mites, normes socials i de la pressió de grup.

Demanem que es posin en grups de 2 o 3 persones i que facin un recull de mites que creuen que hi ha a la societat relacionats amb les mesures preventives del coronavirus.

Compartim: Els posem en comú i generem debat. Podem fer una línia de foc amb el recull de mites que ha fet l'alumnat.

Mites que podem posar com a exemple:

- Les persones que conec i m'estimo són segures, no tenen el coronavirus.
- Em rento bé les mans.
- No crec que jo tingui el coronavirus.
- Si comparteixo aquest got, no passarà res.
- Si tothom ho fa, jo també puc fer-ho.

2.4 Posem en dubte la creença: *Em rento bé les mans*

Demanem un voluntari o voluntària que representi davant la resta com s'han de rentar bé les mans.

Veiem el vídeo:

[Com rentar-se bé les mans](#)

Convidem els alumnes a buscar informació per qüestionar-se el recull de creences que s'ha fet al llarg de la sessió.

3. Tancament

Acabem la sessió preguntant si volen compartir alguna reflexió, paraula o emoció, i com s'han sentit durant les dinàmiques. No cal entrar en detalls ni que expliquin les conclusions que en treuen, només cal descriure breument què se n'emporten.

Aplaudim el moment compartit.

Font: Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut.