

Nom de la dinàmica: Jo em comprometo...(SESSIÓ 3)

Temps aproximat: l'activitat es pot presentar en una sessió de 60 minuts. La continuació i seguiment es durà a terme durant tot el curs escolar.

Habilitats que es treballen:

Autoestima i control intern: desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir el que ens agrada i el que no, talents, debilitats i oportunitats per autoconstruir-se. També és la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se, i per construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

Col·laboració i treball en equip: ser capaç de treballar i cooperar amb les altres persones de forma respectuosa, essent conscient de les capacitats d'un mateix i confiant en les de l'altra gent. Compartir estratègies i assumir responsabilitats de lideratge per contribuir a l'assoliment d'un objectiu comú.

Participants: alumnat de Cicle Mitjà i de Cicle Superior de Primària.

Material: paper d'embalar, retoladors, colors, etc.

Desenvolupament:

- 1. Els compromisos per a la convivència:** continuant amb el fil de la sessió anterior, *Desagradable i agradable*, farem el mateix en relació amb la convivència a l'aula. Farem dues caixes: en una l'alumnat hi escriurà situacions, fets, etc. que creuen que no ajuden en la convivència a l'aula, i a l'altra, hi hauran d'apuntar les accions que consideren necessàries per poder millorar-la.

Quan ja tinguem totes les accions, els explicarem que crearem una escala de compromisos.

- 2. Creem l'escala del compromís:** en un mural dibuixarem una escala amb tants esglaons com accions hi hagi a la caixa positiva per aconseguir l'objectiu final: millorar la convivència. A l'esglaó de més amunt hi escriurem el compromís que hem decidit amb un dibuix d'una copa, o una foto de tota la classe, que significarà que hem arribat a la meta. En el compromís hi ha d'haver unes parts molt diferenciades, que farem creant unes vinyetes al voltant d'aquesta escala, en les quals hi haurà d'haver:

- Vinyeta *Com ho farem*: quines accions generals (que seran els esglaons) farem per aconseguir l'objectiu.
- Vinyeta *Qui ens pot ajudar*: a quines persones del nostre voltant podem demanar ajuda. Ho escriurem a sota els esglaons.
- *Què puc o podem aportar per aconseguir-ho*: de manera individual, cada participant escriurà en un paper amb el seu nom què pot aportar al grup per aconseguir l'objectiu. Aquest paper anirà enganxat al mural on hi ha l'escala.

Per saber en quin punt de l'escala estem, utilitzarem un indicador, que anirem movent amunt i avall segons si estem més a prop o més lluny de l'objectiu. Podem utilitzar com a indicador un logotip o símbol que ens identifiqui com a classe.

- 3. Tancament *Revisions periòdiques***: aquestes revisions periòdiques ens serviran per veure l'evolució de l'objectiu i les accions. Cal decidir cada quan es revisarà, per exemple: cada dues setmanes, a l'hora de tutoria, dedicarem mitja hora a controlar l'evolució del nostre objectiu.

Si hi ha algun problema per aconseguir els objectius, plantegem com a eina per arribar-hi la col·laboració del grup classe. D'aquesta manera, incentivem que entre ells i elles es recolzin i fomentin l'assoliment dels compromisos. Podem ajudar-los/es amb les següents preguntes:

- En quin punt ens trobem del compromís? Hem fet alguna cosa que no esperàvem i que ens ha ajudat a avançar?
- Quines emocions ens provoca el fet d'avançar?
- Quins problemes tenim per arribar a l'objectiu? Com podem solucionar-los? Hi ha alguna cosa que he fet fins ara i que puc fer diferent per avançar millor?
- Em pot ajudar dividir l'objectiu gran en alguns de petits per reduir la tensió? Com ens sentim amb el ritme que portem? Em sento a gust? Hi estic d'acord? No em fa sentir còmode? No hi estic d'acord?
- Què ha passat? Com ho podem millorar?

Finalitzarem l'activitat quan els objectius estiguin més o menys aconseguits, i felicitem l'alumnat per l'esforç i la dedicació.

Cal tenir en compte que si en alguna d'aquestes revisions, observem que hem anat una mica enrere, ho podem aprofitar. Expliquem a l'alumnat que no passa res si en algun moment hem de

fer un pas enrere, no vol dir que sigui un fracàs, al contrari, tots els canvis volen molt esforç i constància.

Per continuar treballant: per continuar treballant en la línia d'aquesta sessió, podeu consultar o utilitzar el cromó 28 de l'àlbum 1.

FONT: Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut