

**Sessió:** Comencem (SESSIÓ 1)

**Eix:** convivència.

**Temps aproximat:** una sessió de 55 minuts.

**Habilitats que es treballen:**

**Gestió de sentiments i emocions:** 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.

**Empatia:** connectar amb l'altra persona per escoltar, i comprendre les seves necessitats per donar-los resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar només és una, però no és l'única ni la correcta.

**Comunicació interpersonal:** inclou tant la comunicació verbal com la no verbal, a més de l'escolta activa. Ens serveix per establir relacions basades en el respecte i el benestar mutu, que permetin l'autenticitat de les parts. D'aquesta manera, podrem ser capaços de conservar relacions significatives, així com de posar fi o transformar les que ens impedeixen el creixement personal.

**Participants:** alumnat d'ESO.

**Desenvolupament:**

1. **Benvinguda:** donem la benvinguda a l'alumnat i els felicitem per saber estar a casa els mesos anteriors. Els expliquem què farem durant aquesta sessió, i que n'hi ha dues més per seguir treballant. Els situem en cercle amb les cadires, sense taules, així estan al mateix nivell i es poden veure les cares. El/la docent triarà l'ordre i la posició de l'alumnat atorgant un número a cada cadira i a cada participant, de manera que coincideixin amb algú amb qui no s'hagin relacionat gaire. L'objectiu és que siguin al costat d'alguna persona que no sigui una amigat o amb qui no hagin estat gaire en contacte durant el confinament.

2. **Escolta activa:** demanarem a l'alumnat que cadascú s'aparelli amb la persona que té a la dreta. Tindran 2 minuts per parella. Primer un/a explicarà com li han anat aquests mesos sense escola, i després canviaran el rol. La persona que escolta no pot fer preguntes, només prestar atenció i mirar de retenir el que li diuen.  
Fem una roda on proposem que cadascú expliqui de forma resumida què li ha dit la seva parella, sempre amb el consentiment d'aquest/a. La persona que ho expliqui pot intentar afegir una emoció que creu que ha sentit l'altre membre de la parella. Un cop diu l'emoció, el company/a diu si és certa o no... Si no l'encerta, no cal que digui quina és.
  
3. **Línia de foc:** és una dinàmica que consisteix en imaginar-nos que hi ha una línia al llarg de l'aula, amb el 0 a un extrem i el 10 a l'altre. Es formulen diverses preguntes a l'alumnat, i segons la resposta es col·loquen en un punt o un altre de la línia. Després de cada pregunta es pot demanar a l'alumnat si vol compartir per què està en aquella posició. No obliguem ningú a participar, ni en la conversa de per què m'he col·locat aquí ni en el posicionament. Per tal de generar conversa, us proposem fer preguntes com aquestes, o bé hi podeu afegir les que considereu convenientes.
  1. M'he avorrit durant el confinament.
  2. M'he discutit sovint amb els pares/mares o tutors/es.
  3. M'he sentit sol/a.
  4. M'he angoixat perquè hi havia molta gent malalta.
  5. He tingut por perquè hi havia moltes morts.
  6. M'he atabalat amb la feina de l'institut.
  7. M'he sentit incapaç de fer tot el que em demanaven.
  8. M'ha agradat tenir tant de temps per mi.
  9. He enyorat les meves amistats.
  
4. **Tancament *El pou*:** fem una roda on l'alumnat pot compartir com està en aquest moment i dir amb una paraula com esperen que sigui el nou curs, què els agradaria fe

**FONT:** Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut