

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

**Eix:** convivència.

**Temps aproximat:** l'activitat es pot presentar en una sessió de 55 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 d'ESO.

**Material:** paper d'embalar, retoladors, colors, post-its o papers retallats, etc.

**Desenvolupament:**

1. **Els compromisos per a la convivència:** continuant amb el fil de la sessió anterior, ens centrarem en la convivència a l'aula.

Repartirem tres post-its de tres colors diferents i, de manera anònima, amb la finalitat que se sentin còmodes i puguin expressar-se amb llibertat, en cadascun respondrem a una de les següents preguntes:

1. Què passa a l'aula? (un post-it)
2. Com em fa sentir? (un post-it)
3. Què puc fer jo per millorar-ho? (un post-it)

Enganxarem els post-its en tres espais diferents de l'aula i farem una lectura global de les tres preguntes. Podem dividir les accions i agrupar-les segons diferents tipologies (comportament a

l'aula, treballs en grup, assetjament, conflictes). El següent pas serà trobar accions de millora, de manera grupal, a les respostes de la pregunta 1.

**Cal tenir en compte** (per la tercera pregunta): el nostre benestar depèn de nosaltres mateixos/es, en alguns casos no podem obligar algú a canviar, però si que ho podem fer amb la nostra manera d'estar i de ser en el món.

**2. Creem l'escala del compromís:** en un mural dibuixarem una escala. Escriurem a cada esglaó cadascuna de les accions de millora grupal i, al voltant dels esglaons, les accions de millora individual. L'objectiu final és millorar la convivència i canviar les emocions o els sentiments que ens produeixen les situacions esmentades en la primera part de la dinàmica. A l'esglaó de més amunt hi escriurem el compromís de millorar la convivència i de com em vull sentir a l'aula, que serà l'objectiu.

Per saber en quin punt de l'escala estem, utilitzarem un indicador, com per exemple una emoticona creada per l'alumnat. L'anirem movent amunt i avall segons si estem més a prop o més lluny de l'objectiu.

**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?
- 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 o 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, podem posar els indicadors igualment i treballar-ho. Fins i tot ens pot ajudar a explicar 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.

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