

INFANTS I ADOLESCENTS

TALLER 1.

“Estimar-se per reconnectar”

- ACTIVITAT 1: EL GRONXADOR DE L'AUTOESTIMA
 - Guia per conduir l'activitat

- ACTIVITAT 2: EL CALENDARI DELS PIROPOS
 - Guia per conduir l'activitat
 - Plantilla calendari
 - Plantilla sobre
 - Plantilla piropos

- ACTIVITAT 3: EL SISTEMA DE ROLS (RODA EL ROL)
 - Guia per conduir l'activitat
 - Roda el Rol: descripció dels rols
 - Roda el Rol: avaluació dels rols
 - Roda el Rol: la ruleta dels rols

resccue

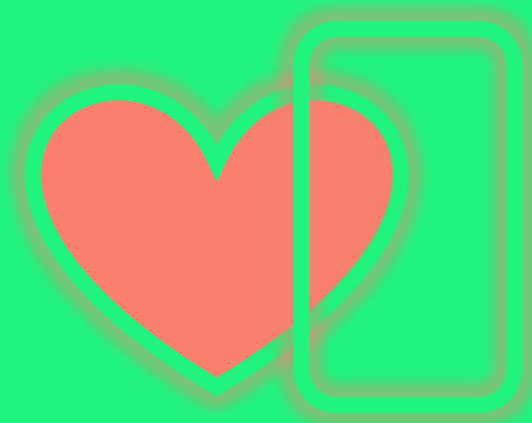
Recover spaces for traumatized children in community settings



Co-funded by
the European Union



CICLE “CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA” TALLER 1. Estimar-se per reconnectar



 **SJD** Sant Joan de Déu
Barcelona - Hospital

SJD
Sant Joan de Déu
Fundació de Recerca

UOC


Ajuntament de Cornellà
de Llobregat


Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

Amb la col·laboració de:

 Institut
Joan Miró



Les activitats que apareixen a continuació han estat pensades perquè puguin implementar-se fàcilment seguint aquesta guia.

Hem fet un càlcul de temps per tal de poder planificar la sessió (2h en total). Es pot decidir fer el contingut complet o fer només una de les activitats.

En cursiva veureu anotacions específiques de funcionament de la dinàmica. "Entre cometes veureu el text per adreçar l'alumnat".

ACTIVITAT 1: EL GRONXADOR DE L'AUTOESTIMA

OBJECTIU

Conscienciar sobre l'oscil·lació dels estats d'ànim que poden afectar la nostra autoestima.

MATERIAL

Pissarra, bloc de pòstits i bolígrafs.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

Farem breu explicació sobre l'autoestima i la seva importància (extret del [taller sobre l'Autoestima](#) de la plataforma de salut mental SOM360). "Avui farem una dinàmica per entendre l'autoestima. Què creieu que és l'autoestima?"

Deixem que contestin.

"L'autoestima és la valoració que una persona té d'ella mateixa, positiva o negativa. I està determinada pel concepte que tenim de la nostra persona. Si és positiu tenim sentiments positius cap a nosaltres i si és negatiu tenim sentiments negatius."

"L'autoestima es forma amb el que jo penso de mi, el que els altres pensen de mi i el que jo crec que els altres pensen de mi."

"Està formada per diferents components.

- L'àrea social (com em relaciono amb les meves amistats)
- L'àrea acadèmica (com em sento com a estudiant)
- L'àrea familiar (com em relaciono amb la família)
- La imatge física (com percebo el meu aspecte físic)"

"Tots aquests components porten a una valoració global de l'autoestima. És important saber que les opinions que rebem de totes aquestes àrees tenen un pes diferent en la nostra autopercepció." "L'autoestima és com un gronxador, a vegades està en un punt alt i a vegades està en un punt baix. Ara pensarem en situacions del nostre dia a dia que afecten el nostre estat d'ànim i que, sense que ens adonem, poden estar afectant a la nostra autoestima."

DESENVOLUPAMENT (15 MINUTS)

Dibuixem tres columnes a la pissarra (social, acadèmica, imatge física).

Anotem HIGH i LOW. Dediquem 5 minuts per àrea.

"Utilitzarem aquests pòstits per escriure les idees que tingueu. Haureu d'escriure una idea per pòstit amb lletra clara. Treballarem quins alts i baixos podem tenir durant el dia en aquestes tres àrees. Donem exemples per engegar motors:

Àrea social - High: Torno caminant de l'escola amb una amiga. Low: em cancel·len els plans.

Àrea acadèmica - High: reconeixen el meu esforç. Low: un examen em va malament.

Àrea física - High: algú em diu que li agrada el modelet d'avui. Low: m'ha sortit un gra.

L'alumnat escriu al post-it i el/la dinamitzador/a va recollint els pòstits i els penja a la pissarra. Es pot donar l'oportunitat que l'alumnat digui en veu alta el contingut del pòstit quan l'entrega o que li doni permís al/la dinamitzador/a perquè ho digui en veu alta o que simplement es pengi a la pissarra sense dir-ho.

RECALL (5 MINUTS)

Mirem quines temàtiques han sortit en cada apartat.

Per tal de no individualitzar, el/la dinamitzador/a fa referència a una temàtica compartida (per exemple, "quan trec mala nota") i llança una pregunta al grup: "com podríem ajudar a un/a company/a que li ha passat això?" *Cal animar-los/les a pensar en accions concretes i positives que poden ajudar a la persona.*

A.SOCIAL

HIGH ▲

LOW ▼

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

ACTIVITAT 2 : EL CALENDARI DELS PIROPOS

OBJECTIU

Promoure el reconeixement grupal de les qualitats positives com a reforç a l'autoestima.

MATERIAL

Calendari imprès, sobre imprès, papers de colors i bolígrafs.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

Opció 1. Si s'ha fet l'activitat El Gronxador de l'Autoestima:

"Ara que ja sabem que les nostres relacions socials afecten la nostra autoestima farem una activitat per reforçar com a grup l'autoestima de cadascú de vosaltres. Us agrada que el vostre entorn us diguin coses boniques?"

Opció 2. Si NO s'ha fet l'activitat El Gronxador de l'Autoestima:

Farem breu explicació sobre l'autoestima i la seva importància

(extret del [taller sobre l'Autoestima](#) de la plataforma de salut mental SOM360).

"Avui farem una dinàmica per entendre l'autoestima. Què creieu que és l'autoestima?"

Deixem que contestin.

"L'autoestima és la valoració que una persona té d'ella mateixa, positiva o negativa. I està determinada pel concepte que tenim de la nostra persona. Si és positiu tenim sentiments positius cap a nosaltres i si és negatiu tenim sentiments negatius."

"L'autoestima es forma amb el que jo penso de mi, el que els altres pensen de mi i el que jo crec que els altres pensen de mi."

"Està formada per diferents components.

- L'àrea social (com em relaciono amb les meves amistats)
- L'àrea acadèmica (com em sento com a estudiant)
- L'àrea familiar (com em relaciono amb la família)
- La imatge física (com percebo el meu aspecte físic)"

"Tots aquests components porten a una valoració global de l'autoestima. És important saber que les opinions que rebem de totes aquestes àrees tenen un pes diferent en la nostra autopercepció." "Ara que ja sabem que les nostres relacions socials afecten la nostra autoestima farem una activitat per reforçar com a grup l'autoestima de cadascú de vosaltres. Us agrada que el vostre entorn us diguin coses boniques?"

DESENVOLUPAMENT (20 MINUTS)

Repartim un calendari i una plantilla per crear un sobre, i un paper de caselles a cada participant.

"Us hem repartit un calendari que té les caselles buides. Aquest calendari l'omplirem cada dia amb un "piropo" que hagi escrit algun company/a. Primer cadascú muntarà el seu sobre i li posarà el seu nom. Després retallarem les caselles de la impressió i així tindrem 30 paperets cadascú. Aleshores poc a poc anirem circulant els sobres en direcció de les agulles del rellotge. Quan rebem un sobre, mirem el nom, escrivim un comentari bonic d'aquesta persona a un dels paperets que hem retallat i el col·loquem dins el sobre. Quan hem acabat passem el sobre a la persona del costat i omplim el següent sobre. Recordeu que només poden ser comentaris bonics. Un cop cadascú tingui el seu sobre ple amb tots els paperets, tancarem aquest sobre i li donarem al/la professor/a. Conjuntament com a classe decidirem quan començarem a fer el calendari dels "piropos". Durant un mes, cada dia abans de començar les classes cada estudiant agafarà un "piropo" del sobre i l'enganxarà al seu calendari."

RECALL

Mirem les qualitats positives de cada persona. Un cop s'han obert totes les caselles, es fa una posada en comú de les qualitats positives de cada participant. Es fa un recull també de com els ha fet sentir el calendari i com poden pensar que es pot tornar a fer perquè duri més d'un mes. Podria ser pensar en diferents temàtiques.

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

CALENDARI DELS PIROPOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
				
				
				
				



HAS AGAFAT JA EL PIROPO D'AVUI?

Enganxa aquí el sobre de piropos



resccue
Recover Spaces for traumatized children in community settings



Co-funded by the European Union



Sant Joan de Déu Fundació de Recerca



Sant Joan de Déu Barcelona - Hospital



Universitat Oberta de Catalunya

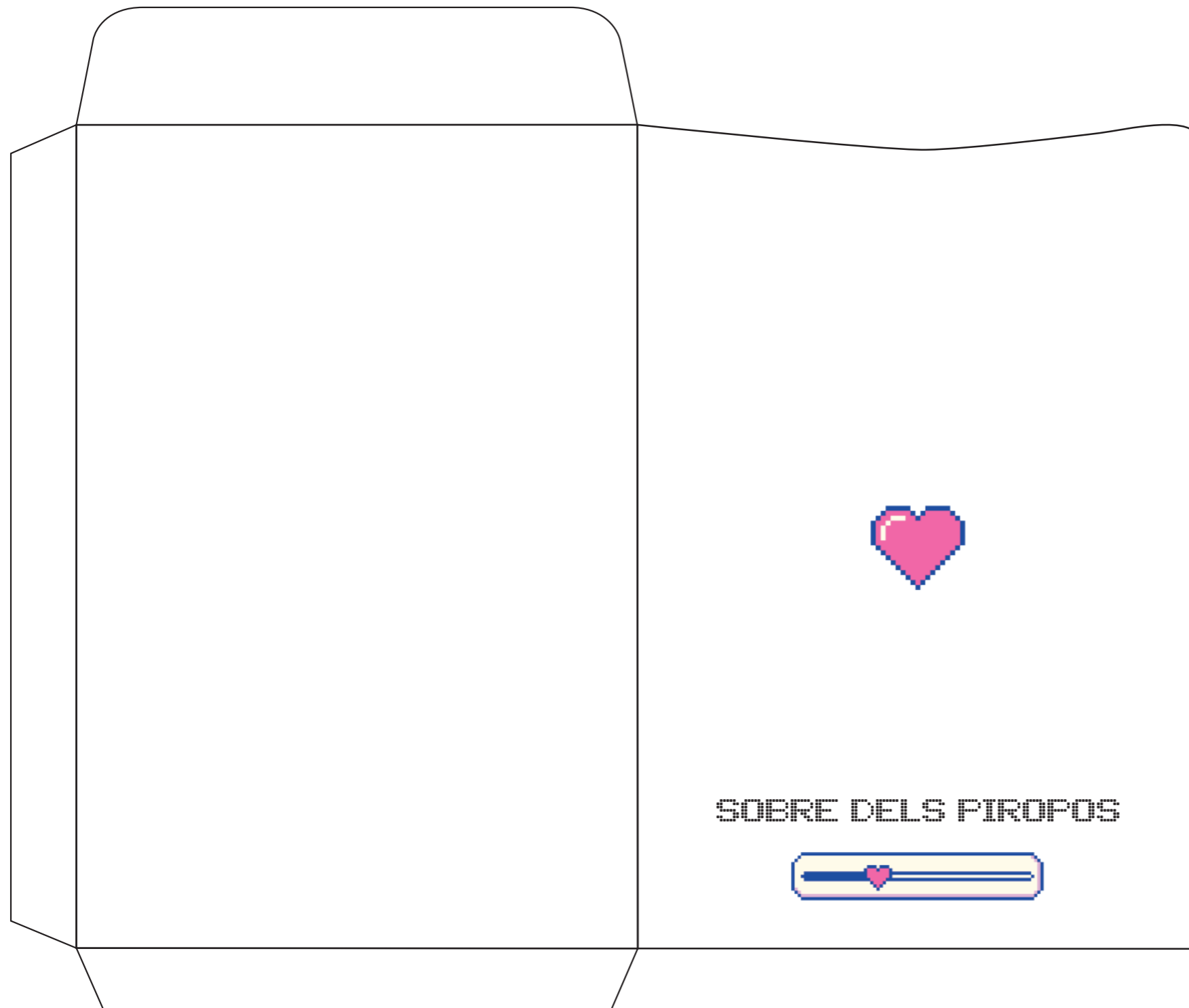


Ajuntament de Cornellà de Llobregat



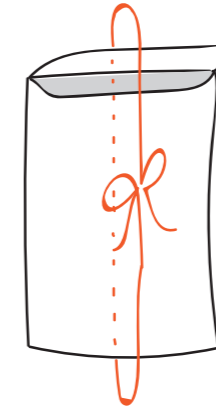
Bambino Gesù OSPEDALE PEDIATRICO

SOBRE DELS PIROPOS



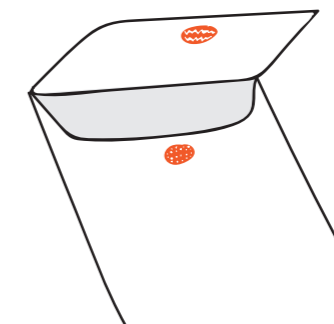
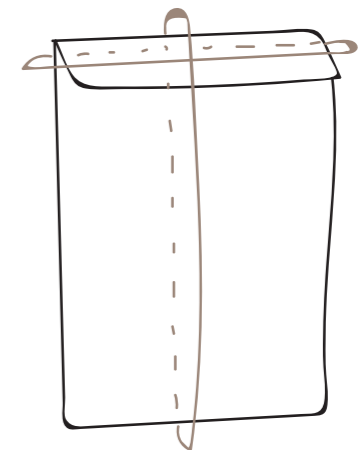
**Crea el teu sobre de piropos.
Imprimeix, retalla i enganxa per les solapes.**

Idees per fer que el sobre es pugui obrir i tancar fàcilment...



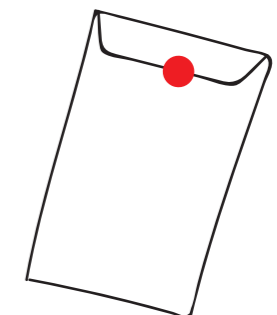
Passa un cordill des del darrera i fes-li un llaç al davant

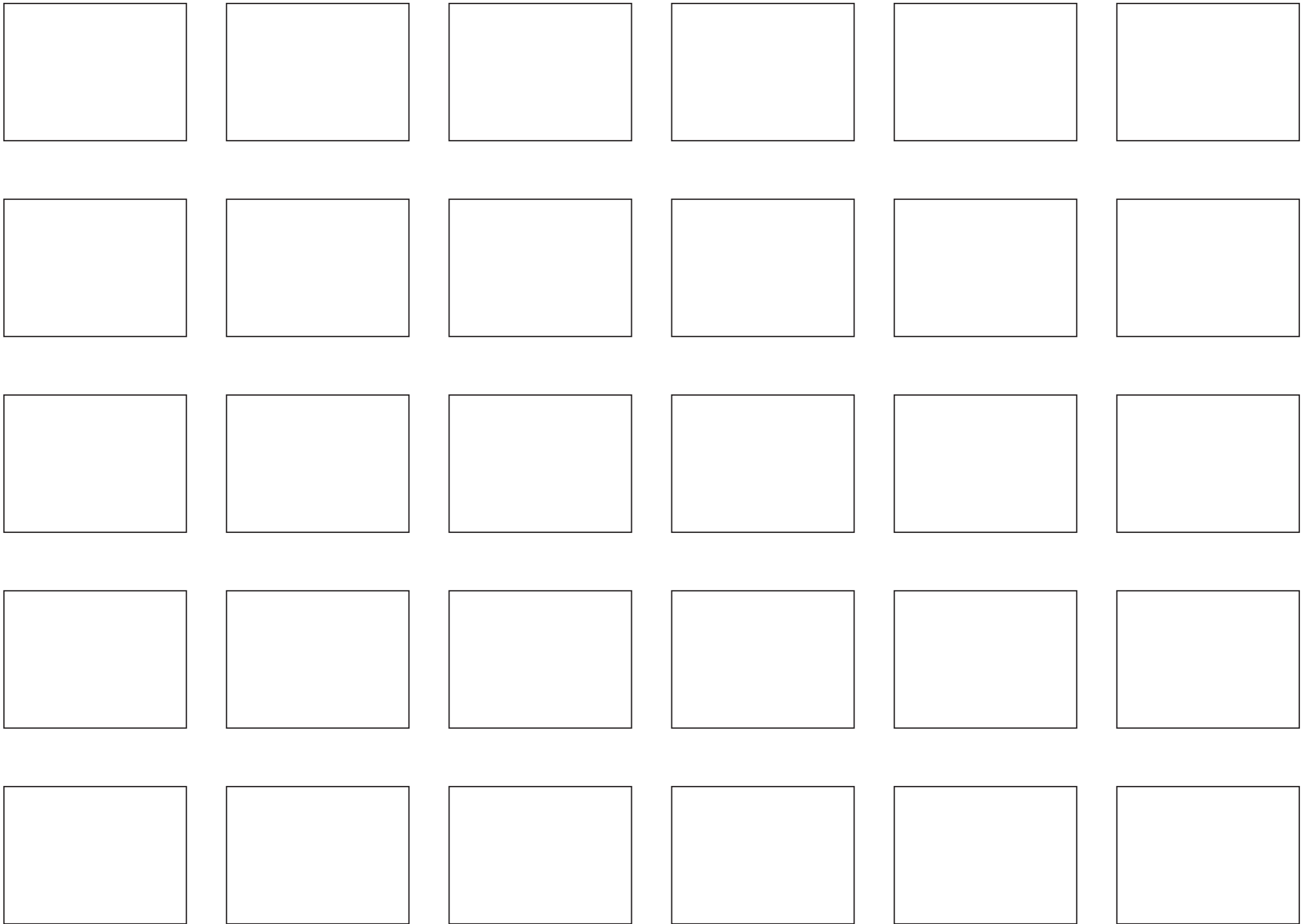
Passa una goma elàstica per darrera i aparta-la per obrir-lo



Posa-li un punt de velcro adhesiu

Enganxa-li un gomet, i canvia'l quan calgui





ACTIVITAT 3: RODA EL ROL

OBJECTIU

Involucrar l'alumnat en el procés de creació d'un entorn segur i lliure de violències dins l'aula.

MATERIAL

Imprimibles: Descripció dels Rols, Fitxes Rols Retallables, Roda dels Rols, Fitxa Avaluació Rols.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

"Com ja sabeu passem molt temps a la classe i per tant és molt important intentar cuidar-nos entre tots i totes per fer de la classe un espai segur. Una manera d'anar creant un espai segur és crear hàbits saludables de relació entre nosaltres i fer-nos tots i totes responsables del benestar del conjunt. Per tal de crear aquests hàbits hem decidit pensar la classe com un petit poble on hi ha diferents professions que busquen protegir la classe de la violència. Trobem 6 tipus de professions diferents que anireu provant en grups de quatre. Durant tres setmanes us convertireu en els/les representants de la professió que us ha tocat i heu de mirar de fer-ho bé perquè els vostres companys i companyes avaluaran com ho heu fet al final de cada torn."

DESENVOLUPAMENT (20 MINUTS)

Retallem les fitxes de cada rol i els col·loquem a la roda. Cada tres setmanes fem una avaluació dels rols i els actualitzem amb les noves persones encarregades de les següents setmanes.

RECALL

Al final de totes les rotacions parlem de com ens hem sentit en cada rol i si creiem que aquest sistema ens ha ajudat a fer de la classe un espai més segur. Pensem en altres estratègies que també ens ajudarien a connectar i protegir-nos entre nosaltres.

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

Com ja sabeu passem molt temps a la classe i per tant és molt important intentar cuidar-nos entre tots i totes per fer de la classe un espai segur. Una manera d'anar creant un espai segur és crear hàbits saludables de relació entre nosaltres i fer-nos tots i totes responsables del benestar del conjunt.

Per tal de crear aquests hàbits hem decidit pensar la classe com un petit poble on hi ha diferents professions que busquen protegir la classe de la violència.

Troblem 6 tipus de professions diferents que anireu provant en grups de quatre. Durant tres setmanes us convertireu en els/les representants de la professió que us ha tocat i heu de mirar de fer-ho bé perquè els vostres companys i companyes avaluaran com ho heu fet al final de cada torn.

PROFESIONS > RODA EL ROU

1 QUI PREGUNTA "COM ESTÀS?"



Qui s'interessa pel teu estat d'ànim des que arribes al matí. Si et veu més apagat/apagada et vindrà a demanar si està tot bé. Si hi ha un examen important i et veu nerviós/a et preguntarà com estàs perquè li puguis explicar les sensacions que estàs tenint.

2 QUI DONA LES GRÀCIES



Qui valora i aprecia les diferents accions que fem cada dia pels altres. Qui recorda quan hi ha alguna situació en què algú ha ajudat a algú altre que sempre hem d'apreciar el temps de l'altra persona, agraint que ens l'hagi dedicat.

3 QUI T'AJUDA



Qui t'ofereix acompanyament si necessites un cop de mà en saber què hi havia de deures, o quines instruccions han donat per fer les activitats dels deures. Qui està disponible per ajudar-te quan ho necessitis.

4 QUI ET FA RIURE



Qui amenitza la classe amb bromes divertides i respectuoses amb les quals pugui riure tothom. Qui intenta fer-te pensar en coses divertides per fer-te el dia més lleuger, qui t'ensenya vídeos d'animals que fan riure.

5 QUI ET DIU COSES BONIQUES



Qui et diu alguna cosa bonica respectuosament sense que t'ho esperis. Qui et diu que li agrada la roba que portes, o li agrada el cartell que has fet per la classe. Qui s'encarrega que cada setmana tothom rebi algun "piropo".

6 QUI CALMA ELS CONFLICTES



Qui facilita les converses quan hi ha hagut algun malentès o algun conflicte, qui promou la comunicació respectuosa i intenta trobar solucions que satisfacin a totes les parts involucrades.



resccue

Recover Spaces for traumatized children in community settings



Co-funded by the European Union

SJD

Sant Joan de Déu
Fundació de Recerca

SJD

Sant Joan de Déu
Barcelona - Hospital

UOC

Universitat
Oberta
de Catalunya

Ajuntament de Cornellà
de Llobregat

Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

INDICACIONS:

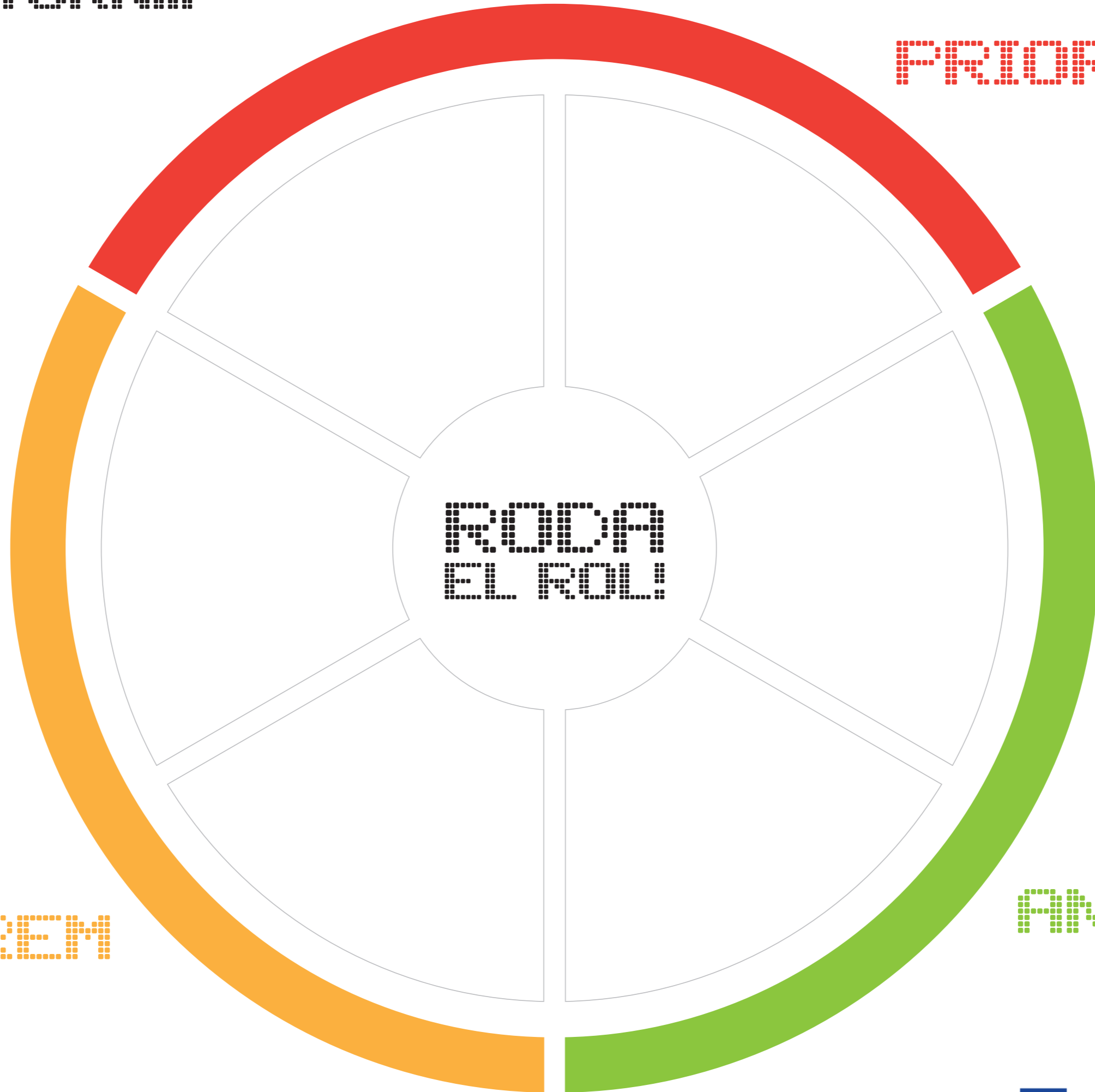
Imprimir i retallar.

Podeu plastificar les peces per reaprofitar-les cada torn, escrivint i esborrant els noms amb retoladors, o bé escriure'ls en llapis, i imprimir-ne de noves quan sigui necessari.



REQUEST TORN...

PRIORITZEM



MILLOREM

AVENEM BÉ

Ara que ja sabeu quins encàrrecs té cada professió ens agradaria preguntar-vos com podem avaluar als membres de cada rol un cop hagin acabat.

Per exemple podem fer les preguntes:

1. Han seguit l'encàrrec que se'ls ha demanat?
2. Ho han fet seriosament, sense riure de les tasques?
3. Han aconseguit que altres persones també fessin aquestes accions?
4. Us agradaria que tornessin a ser part d'aquest rol en un futur?
5. Què creieu que podrien millorar?
6. De l'1 al 10 valoreu quina nota s'enduen.

Com a grup... recol·loqueu les peces de la roda amb els noms de les noves persones que tindran aquestes professions en el nou torn, i marqueu l'evolució de franja.

AVALUEM → RODA EL ROL

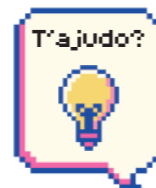
1 QUI PREGUNTA "COM ESTÀS?"



2 QUI DONA LES GRÀCIES



3 QUI T'AJUDA



4 QUI ET FA RIURE



5 QUI ET DIU COSES BONIQUES



6 QUI CALMA ELS CONFLICTES



EVOLUCIONEM

ANEM BÉ!																			
MILLOREM																			
PRIORITZEM																			

1 2 3 4 5 6 Indiqueu a cada franja en quin estat està cada una de les professions, segons el seu color, per cada torn.



rescue

Recover Spaces for traumatized children in community settings