



Les deu dinàmiques d'un cop d'ull



Dinàmica G5D1. Protagonistes

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptació al canvi • Autoestima • Identitat grupal 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar les característiques que ens defineixen. 2. Reflexionar sobre la importància de conèixer les fortaleses personals per sentir-nos bé i superar adversitats. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Protagonistes	30'	Projecció del nostre jo - dibuix	Dissenyarem el nostre avatar per accedir a un món virtual ideal.	Reconèixer les nostres fortaleses i habilitats. També com ens sentim en identificar-les.
	Reiniciem! - Sense límits	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Descobrir que, quan ens ho proposem, podem fer més coses de les que ens pensàvem, sols o bé amb l'ajuda dels altres.
Recapitem	<p>Quan us trobeu en un atzucac, davant d'un problema que sembla que no té solució, podeu recordar l a dinàmica d'avui i imaginar què faria el vostre avatar en la mateixa situació. Quines fortaleses mobilitzaria? Com ho faria per superar l'atzucac?</p>				

G5D2. Posem-hi nom

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Emoció • Emocions positives • Reacció emocional • Emocions negatives • Sentiment • Descripció emocional • Intel·ligència emocional 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar les nostres emocions i les situacions que les han activat. 2. Conèixer alguns recursos per gestionar les emocions i afrontar la incertesa. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Posem-hi nom	45'	Dinàmica de cercles	Identificarem situacions que ens han sorprès i posarem nom a les emocions que han generat.	Comprendre que arrel de la COVID19 cadascú ha viscut sentiments d'una manera diferent i que tots són 'normals'.
	Reiniciem! - Recursos!	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Conèixer diferents recursos que ens poden ser útils per transformar en sentiments positius situacions que ens atabalen o angonen.
Recapitem	<p>Quan us sentiu malament i penseu que una situació us pot perjudicar, podeu recordar aquesta dinàmica: observar-nos i posar nom a les emocions que sentim ens dona recursos per encarar la situació amb plena confiança de superar-la.</p>				

G5D3. Concèntrics

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Relació social • Distància física • Distància social • Distància emocional 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar com hem gestionat les nostres relacions durant el confinament. 2. Decidir en quins àmbits volem mantenir o reforçar els nous espais relacionals sorgits a causa del confinament. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Concèntrics	30'	Mapificació de les relacions	Analitzarem gràficament la nostra manera de relacionar-nos durant el confinament, abans i després.	Reconèixer com hem modificat les nostres relacions i reflexionar sobre com volem que siguin a partir d'ara.
	Reiniciem! - Prudència!	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Entendre la importància de les consignes de salut en temps de COVID19 i que la distància física es pot superar de moltes maneres.
Recapitem	Si una situació ens genera malestar a causa del distanciament, podem recordar la dinàmica d'avui i cercar solucions imaginatives per mantenir el vincle emocional amb les persones que ens importen.				

G5D4. Trajectes

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Pèrdua • Malestar emocional • Cuidar, tenir cura • Fases de dol de Kübler-Ross 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entendre la incertesa com a part d'un procés de creixement. 2. Visualitzar el procés de transformació associat a una crisi. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Trajectes	30'	Visualització	Observarem, des de la distància del temps, situacions que hem enyorat o ens han preocupat.	Comprendre que la gestió d'una pèrdua comporta nous aprenentatges.
	Reiniciem! - El regal	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Entendre que l'automotivació i l'autosuperació són essencials per superar situacions que ens mantenen encallats.
Recapitem	Quan alguna cosa us pertorbi i us generi malestar emocional, podeu recordar la dinàmica d'avui: parar a observar què ens està succeint, com ens sentim. Recordar que el dol és un trajecte també ens pot ajudar a trobar la manera de superar el dolor.				



G5D5. Oi tant que puc!

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Por al canvi • Optimisme • Confiança • Iniciativa • Motivació 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre consciència dels recursos personals per afrontar i protagonitzar el canvi. 2. Adonar-nos que amb petits canvis podem superar situacions que ens semblaven impossibles. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Oi tant que puc!	30'	Joc de canvis i observació per parelles	Descobrirem que tenim capacitats i habilitats per superar un repte aparentment impossible.	Comprendre que la por pot ser un factor limitant i que canviant l'enfocament podem superar el que ens proposem.
	Reiniciem! - Viatge a Bali	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Observar-nos i pensar quines situacions volem canviar a la nostra vida i per on volem començar.
Recapitem	Quan us trobeu en un atzucac, davant d'una situació que us limita o us genera malestar, podeu recordar la dinàmica d'avui: acceptant el repte i observant el problema des d'un altre punt de vista, segur que trobareu alguna solució per avançar.				

G5D6. Camaleons

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Resposta al canvi • Oportunitat • Predisposició • Resiliència 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar diferents tipus de respostes al canvi. 2. Reconèixer les noves oportunitats que ens pot oferir un canvi. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Camaleons	30'	Representació gràfica	Revisarem què hem fet durant el confinament que ens ha fet sentir bé.	Detectar les aficions i talents que hem descobert a causa del confinament.
	Reiniciem! - Dibuixant horitzons	15'	Representació gràfica i reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Reconèixer les oportunitats que ens poden aportar els talents i aficions detectats.
Recapitem	Si algun dia us trobeu desorientats, podeu recordar la dinàmica d'avui: identificar i representar allò que us fa sentir bé per prendre decisions de futur.				

G5D7. Odissea

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendre a aprendre • Disposició a l'aprenentatge • Autoconfiança • Autoconeixement 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre les activitats, situacions o experiències viscudes en les fases de confinament i desconfinament. 2. Identificar aprenentatges incorporats. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Odissea	60'	Representació espacial	Construirem el nostre mapa de l'Odissea.	Compartir les experiències viscudes durant el confinament i el desconfinament i identificar els aprenentatges adquirits.
	Reiniciem! - Una primavera diferent	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Reconèixer els aprenentatges que podem aplegar a partir de les experiències viscudes.
Recapitem	<p>Quan senti malestar davant d'una situació que us desconcerta, podeu recordar la dinàmica d'avui i refer el mapa de l'Odissea: a quina zona del mapa us senti millor?; quina zona voldríeu deixar enrere?</p>				

G5D8. Simbiosis

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Empatia • Assertivitat • Escolta activa 		Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descobrir com podem compartir les nostres habilitats. 2. Comprendre la importància de demanar ajuda i oferir-ne. Experimentar el benestar que comporta practicar-ho. 	
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Simbiosis	30'	Cercle de col·laboració	Compartirem allò que volem oferir (habilitats, talents, coneixements...).	Reconèixer les nostres fortaleses i habilitats. També com ens sentim en identificar-les
	Reiniciem! - El blog mola!	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Comprendre que, entre tots i totes tenim molts recursos i que, si ens ho proposem, som capaços de fer grans coses.
Recapitem	<p>Demanar ajut no ens fa més febles sinó que ens fa més efectius: amb el suport obtingut serà més fàcil aconseguir allò que volem. Alhora, serà bo estar al cas de les necessitats dels altres: segur que tenim recursos, talents i habilitats per compartir. A més, col·laborar amb els altres és una activitat que ens fa sentir bé.</p>				



G5D9 - Actuem!

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Treball en equip • Confiança • Comunicació • Compromís • Coordinació • Complementarietat 			Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre la nostra capacitat d'influir en la societat que ens envolta. 2. Prendre consciència que amb petites accions podem contribuir a millorar el món en el que vivim.
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	Actuem!	60'	Representació audiovisual	Elaborar un vídeo de suport a una acció solidària.	Practicar el treball en equip per assolir una causa comuna.
	Reiniciem!	15'	Reflexió	Reflexió a partir de la visualització d'un vídeo.	Comprendre que a partir de petites accions podem generar un impacte positiu en el nostre entorn, especialment si trobem aliats.
Recapitem	<p>Quan trobeu alguna cosa o situació amb què no esteu d'acord, podeu recordar la dinàmica d'avui i que teniu el que necessiteu per ser agents de canvi: grans idees i, sobretot, la capacitat de passar a l'acció en solitari o buscant les aliances i complicitats per dur-les a terme.</p>				

G5D10. No m'atabalis

Conceptes clau:	<ul style="list-style-type: none"> • Pensament crític • Fake news • Desinformació • Post-veritat • Font d'informació 			Objectius:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fer una mirada crítica sobre la informació que rebem. 2. Revisar quins missatges difonem i reflexionar per quina raó ho fem.
Activitats:	Nom	Temps	Mètode	Síntesi de l'activitat	Què volem treballar
	No m'atabalis	30'	Escala de certes	Revisarem els conceptes de «veritat y falsedat».	Reconèixer els criteris que utilitzem habitualment per donar credibilitat a les informacions.
	Reiniciem! - Manual para que no te la cuelen	15'	Anàlisi de notícies	Detectarem elements característics de les fake news.	Observar com els missatges que ens arriben ens poden influir i fer-nos creure coses que potser no siguin totalment certes.
Recapitem	<p>Si sospiteu de la veracitat d'una informació, podeu recordar la dinàmica d'avui i seguir els consells que hem vist: contrastar la informació amb fonts fiables, treure les vostres pròpies conclusions i pensar abans de compartir.</p>				

Observació:

La temporalització dependrà de l'interès del grup i de quants educadors participin en la dinàmica, així com de les condicions de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar a les dinàmiques, molt millor per al seu aprofitament per part dels nois i noies. No tingueu pressa per realitzar les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que necessitin!

Tampoc cal seguir les dinàmiques fil per randa. Per exemple, totes les dinàmiques contenen dos vídeos que utilitzem per introduir el tema, inspirar, motivar... i també per reflexionar sobre allò que volem tractar. Potser que només us resulti útil algun vídeo, o que una dinàmica us inspire un altre tema, o que en conegueu alguna de més adient... Endavant! Trieu i remeneu i feu ús que us sembli d'aquest recurs. El nostre objectiu és plantejar propostes útils i sentirem que ho són en qualsevol d'aquestes situacions. Gràcies!