

Fem pinya!

Guia d'activitats per cuidar-se i cuidar



Cécile Barbeito Thonon, Setembre de 2025

UAB Universitat Autònoma
de Barcelona

FAS

Fundació
Autònoma
Solidària UAB

èc̃p escola de
cultura de pau

Amb el suport de:

ACD Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

 **Generalitat
de Catalunya**

El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de l'Escola de Cultura de Pau i no reflecteix l'opinió de l'ACCD ni de la Generalitat de Catalunya.

ÍNDEX

Presentació	3
1. Cohesió de grup. El que tenim en comú	9
2. Cohesió de Grup. Autoestima	13
3. Mots per cuidar-se. Ni de broma	17
4. Mots per cuidar-se. Marcar límits	21
5. Suport mutu. Cura personal i col·lectiva	27

Aquesta guia forma part d'un projecte de Cécile Barbeito Thonon i s'ha elaborat en col·laboració amb Toni Cirera ([Materials Educatius](#)) i il·lustracions de [Marta Cunill](#).

L'activitat "Sobrenoms i malnoms" és una adaptació de l'activitat [Paraules que fan mal](#) del manual d'educació pels drets humans "El petit compass", publicat pel Consell d'Europa.



Es permet la reproducció total o parcial, la distribució i la comunicació pública de l'obra, sempre que no sigui amb finalitats comercials, i sempre que es reconegui l'autoria de l'obra original. No es permet la creació d'obres derivades.

PRESENTACIÓ

Aquesta guia és un programa per treballar les cures en centres educatius i associacions educatives amb infants de 9 a 14 anys.

El material que teniu a les mans neix de la suma de moltes històries de petites grans persones –infants i joves– que han afrontat situacions que afecten al benestar emocional i a la convivència.

- Persones que han hagut d'afrontar etiquetes, bromes o comentaris estigmatitzadors.
- Persones que han superat problemes de relació amb els seus grups a l'escola.
- Persones que han sabut marcar límits en allò que els feia mal.
- Persones que han après a cuidar els altres.

Per això, aquest material es centra en la cura, tant en la cura pròpia com en la cura envers les altres persones, com una responsabilitat col·lectiva.

CONCEPTES CLAU

Descrivim breument els continguts subjacents al material didàctic per ajudar a una major comprensió del projecte i també per poder explicar algun aspecte durant les sessions, si us sembla convenient.

Cura

La cura es pot definir segons Nines Alquézar com “aquelles activitats imprescindibles per al manteniment de la vida, tant en un pla físic com emocional i sociopolític, com atendre, escoltar, gestionar el pressupost de la llar, consolar, ensenyar, assistir a les persones malaltes o dependents, acompanyar en la mort, parir, criar, alimentar, cuinar, rentar, cosir, curar, reciclar, reutilitzar, generar xarxes de cures col·lectives, participar en activitats per millorar els drets humans i la conservació del planeta”.

Com s'entreveu a la definició, la cura pot tenir diferents nivells, l'individual ([cura d'un mateix](#)), el relacional ([cura de l'altre](#)) i el col·lectiu ([cura de grups i comunitats](#) o bé [cura del planeta](#)).

La cura implica anar molt més enllà d'eliminar totes les formes de violència, de discriminació i de maltractament, per a esforçar-nos a construir una realitat en positiu.

CUIDAR AMB ELS COSSOS	
allò individual	-Menjar sa, fer esport, ballar, dormir suficientment, descansar. -Ecoltar el cos, posar atenció als malestars físics. -Apreciar el propi cos.
allò relacional	-Evitar fer comentaris sobre els altres cossos. -Marcar límits, respectar l'espai físic de cadascú i els "no". -Interessar-se per la salut dels altres. -Ofertir una abraçada.
allò col·lectiu	-Denunciar la pressió estètica. -Apreciar la diversitat de cossos.
no cuidar	-Pegar, empènyer, intimidar. -Fer comentaris sobre trets físics o diversitat funcional. -Maltractar animals i altres éssers vius.

CUIDAR AMB LES EMOCIONS	
allò individual	-Respirar, desconnectar, fer activitats que t'omplen. -Ser conscient de com t'estàs sentint. -Expressar les emocions. Acceptar-te i estimar-te.
allò relacional	-Ser inclusius. Mostrar suport i empatia, fer costat. -Dedicar temps de qualitat a les altres persones. -Assumir la pròpia responsabilitat en un conflicte. -Recordar dates que pels altres són importants. -Ecoltar activament i acompanyar.
allò col·lectiu	-Generar espais per compartir l'expressió d'emocions. -Generar espais específics en moments de crisi.
no cuidar	-Aïllar, excloure. -Menystenir les emocions dels altres. Culpar i jutjar. -Oblidar-se d'aniversaris o d'altres esdeveniments importants.

CUIDAR AMB ELS PENSAMENTS I LES PARAULES	
allò individual	-Evitar els auto-judicis. -Expressar clarament allò que no agrada (assertivitat). -Reconèixer les pròpies virtuts.
allò relacional	-Rebutjar el llenguatge xenòfob, masclista, capacitista i aporofòbic. -Pronunciar bé els noms de les altres persones. -Utilitzar paraules apreciatives envers els altres. -Utilitzar un llenguatge inclusiu. -Parlar des del jo. -No suposar que sabem el que necessita l'altre. Cal preguntar-ho.
allò col·lectiu	-Focalitzar-se en allò que es vol aconseguir més que no pas en tot allò que es vol evitar. -Denunciar les mirades xenòfobes que estigmatitzen les persones que són diferents a nosaltres. -Conèixer i valorar les persones i costums diferents. -Ser autocrítiques.
no cuidar	-Pensar o expressar generalitzacions, estereotips o prejudicis sobre les altres persones. -Insultar, menysprear, fer bromes o ironitzar sobre aspectes que poden ferir a una altra persona. -Etiquetar i projectar expectatives negatives sobre el futur dels altres.

CUIDAR AMB EL SUPORT	
allò individual	-Reconèixer les pròpies necessitats i la pròpia vulnerabilitat. -Saber demanar ajuda a altres persones quan cal.
allò relacional	-Ensenyar, acompanyar, compartir. -Respectar els diferents ritmes (de treball, d'aprenentatge). -Cuinar per a les altres persones.
allò col·lectiu	-Reservar conscientment temps per les cures. -Reconèixer el valor de totes les tasques i de qui les fa. -Teixir una xarxa de suport mutu. -Participar en manifestacions.
no cuidar	-Ser indiferents a les necessitats dels altres. -No donar suport, sabotejar.

CUIDAR ELS OBJECTES	
allò individual	-Netejar, ordenar i decorar els espais propis. -Consumir només allò que és necessari. Reparar i reutilitzar.
allò relacional	-Fer regals que responguin a les necessitats de l'altra persona. -Ajudar a netejar, ordenar i decorar els espais dels altres.
allò col·lectiu	-Acostumar-se a fer regals no materials. -Apostar pel consum responsable.
No cuidar	-Maltractar o robar tot tipus d'objectes. -Contaminar i generar residus excessius.

Petites violències que es fan grans

Tot i que aquestes sessions aborden petites violències, cal no perdre de vista que petites violències poden comportar-ne de grans.

Des de l'educació per la pau, el punt de partida sol ser la identificació de la **violència directa**, que és la forma de violència més visible i fàcil de reconèixer. És el cas de la violència física, verbal o psicològica.

Però hi ha altres formes de violència que sustenten la violència directa i que són invisibles:

- **La violència cultural** que està constituïda pels valors i els discursos de cada cultura, on cançons, pel·lícules, acudits o videojocs la normalitzen i legitimen.
- **La violència estructural** que està relacionada amb les desigualtats i les discriminacions socials, ja sigui a través de lleis injustes, polítiques poc distributives o pràctiques abusives, que fan que les persones tinguin dificultats per cobrir les seves necessitats més bàsiques.

Sovint es considera que les violències culturals i estructurals són factors desencadenants de la violència directa.

Provenció

Un bon recurs per evitar que les petites violències es facin grans és contribuir a la cohesió dels grups humans.

Des de l'educació per la pau s'insisteix molt en que per a què un grup funcioni, sigui capaç de gestionar els conflictes i disminueixi la violència, s'han de crear proactivament les condicions per a que els seus membres interactuïn de forma constructiva, aprenguin a marcar límits, es parlin de forma clara i tinguin en compte les necessitats dels altres.

Per això és recomanable fer activitats que afavoreixin la coneixença i la confiança entre les persones del grup. Cal desenvolupar habilitats com l'autoestima, l'estima envers les altres persones, la comunicació, la presa de decisions i la cooperació.

OBJECTIUS

Aquest material pretén que els infants aprenguin a:

- Identificar diferents formes de microviolències.
- Incloure a les persones més aïllades del grup, a través del coneixement (autoconeixement i coneixement de l'altre).
- Mostrar autoestima envers si mateixes i envers les demés persones del grup.
- Distingir el llindar entre la broma i l'insult, especialment els que tinguin connotacions racistes, masclistes, capacitistes, aporafòbiques o que afectin a col·lectius discriminats.
- Aprendre a posar límits als comentaris que no els agraden.
- Comprometre's amb la cura envers un mateix i envers les altres persones.



ORIENTACIONS PER A LA DINAMITZACIÓ

Les metodologies triades per a aquesta activitat han estat curiosament escollides perquè siguin coherents amb els continguts que han d'aprendre en cada sessió:

- **Ronda d'emocions:** Cada sessió comença amb una ronda on cada participant, i també el dinamitzador o dinamitzadora, expressa molt breument com està. És un recurs molt útil a l'hora de treballar les cures per tenir en compte les necessitats i inquietuds dels participants. Plantejarem les preguntes: Com arribes a la sessió? Com et sents respecte del grup?
En cas que algú expressi que no està bé, podem preguntar-li si necessita alguna cosa del grup durant la sessió, i al final de la sessió li demanarem si vol explicar amb més detall com es troba.
- **Històries inicials:** Cada sessió comença per una petita història, per apropar la temàtica als participants. Aquestes històries inicials estan basades en fets reals. N'hem canviat els noms per a no envair la intimitat de ningú i perquè a vegades expliquen les vivències de més d'una persona. Comenceu les sessions llegint-les o bé explicant-les a la vostra manera, afegint o destacant tot allò que us sembli.

Les activitats s'han pensat per d'adaptar-se a les diferents habilitats de l'infant i alhora per promoure un desenvolupament integral dels nois i noies:

- **Activitats introspectives:** Cal que advertiu als participants a l'inici de l'activitat si hauran de compartir els resultats amb el grup. L'exposició pública és desitjable, però sempre haurà de ser voluntària.
- **Dinàmiques de grup:** D'acord amb la metodologia d'aprenentatge socioafectiva, les activitats proposades miren d'adaptar-se a les quatre formes d'aprenentatge de l'infant. Els diferents perfils de les persones fan que tinguin estils diferents d'aprenentatge, en funció de com perceben millor la informació (a través de la teoria o de les emocions) i de com processen aquesta informació (a través de l'observació o bé de la pràctica).
Per tal de respondre a les necessitats d'aprenentatge de tot tipus d'infants, les activitats proposades inclouen les dimensions emocional, descriptiva, de conceptualització i d'acció.
- **Debats controvertits:** Un dels objectius del material és fer pensar i modificar actituds. Per això, cal que l'infant arribi a les seves pròpies conclusions. Serà important deixar preguntes obertes i acceptar una certa discrepància a l'aula. L'objectiu de les activitats no és que tothom acabi pensant el mateix, sinó haver pensat conjuntament, haver-se escoltat i endur-se algun missatge clau.

SEQÜENCIACIÓ DE LES SESSIONS

La proposta està pensada per treballar amb un grup d'entre 12 i 15 infants de 9 a 14 anys

El projecte proposa estructurar la feina en cinc sessions d'una hora cadascuna. És important que pugueu treballar amb el temps necessari, sense presses.

A vegades els debats s'allarguen i, si us semblen productius, més val no tallar-los sobtadament. Si no hi ha prou temps, més val deixar de fer alguna activitat o deixar-la per un altre dia.

Tampoc cal que feu totes les activitats proposades per cada sessió. Escolliu aquelles que us semblin més adequades pels interessos del grup. Per ajudar-vos en la selecció hem indicat com a activitats complementàries aquelles que us proposem fer només si teniu prou temps.

Aconsellem treballar les sessions en l'ordre que proposem, però també podeu fer només una sessió o un exercici en concret si penseu que pot interessar al grup.

Totes les sessions tenen la mateixa estructura:

- **Història inicial:** Per introduir el tema que volem tractar.
- **Activitats 1 i 2:** On es treballen els continguts específics amb exercicis de reflexió, presa de consciència, moviment.
- **Activitat 3:** Visionat d'un vídeo per propiciar el debat.
- **Tancament:** Debat final i repàs de la idea clau de la sessió.

Aquestes són els temes de les cinc sessions:

1. **Cohesió de grup:** El que tenim en comú.
2. **Cohesió de grup:** Autoestima.
3. **Mots per cuidar-se:** Ni de broma.
4. **Mots per cuidar-se:** Marcar límits.
5. **Suport mutu:** Cura personal i col·lectiva.

1. COHESIÓ DE GRUP

EL QUE TENIM EN COMÚ

Cada persona té característiques que la fan especial, i també té altres característiques que comparteix amb la resta del grup.

Objectius

- Promoure la cohesió de grup.
- Afavorir el coneixement entre les persones del grup.
- Identificar característiques comunes entre les persones del grup.

HISTÒRIA INICIAL

L'Alba també vol jugar

L'Alba està fent sisè i, des del curs passat, sovint juga sola al pati. No és que la insultin o li diguin que no pot jugar, només que de mica en mica, l'han anat deixant sola.

Si algun dia ella proposa un joc, els altres alumnes solen contestar que prefereixen jugar a una altra cosa. I si algun dia una nena o nen se li acosta per jugar, com la Tanit, després algunes persones de la classe critiquen a la Tanit, que què fa jugant amb l'Alba? Així, de mica en mica, i sense saber gaire bé perquè, l'Alba es troba sola al pati.

Òbviament, a l'Alba no li agrada gens jugar sola. Se sent més aïllada, se sent culpable i pensa que és perquè d'alguna forma deu ser una mica diferent a la resta, o que a vegades té mal caràcter i això fa que no vulguin estar amb ella. Els dies que se sent més forta, pensa que són els altres que no es porten bé amb ella i la deixen sola perquè sí, o perquè no la coneixen prou bé.

Per sort algunes persones del grup se n'adonen que podrien fer les coses d'una altra manera per a què cap persona jugui sola, i s'han posat d'acord amb la mestra, per a conèixer-se millor i fer jocs on tothom pugui participar, inclosa l'Alba.

Discussió

Alguna vegada us heu sentit com l'Alba? A la vostra classe hi ha nens o nenes amb qui ningú (o poques persones) vulguin jugar? Avui coneixerem millor a les persones del grup per procurar que ningú es quedi al marge.



ACTIVITAT 1

El joc dels paquets

Demanem als participants que caminin per l'espai i, que quan els hi diguem, s'agrupin en "paquets" de persones que tenen característiques similars. Els nois i noies hauran d'expressar les seves característiques en veu baixa, per poder-se identificar entre ells i anar formant els paquets.

Exemples d'indicacions: Feu paquets...

- per horòscop
- per nombre de germans i germanes
- per quins idiomes parleu
- per matèries que preferiu a l'escola
- per esports que us agradin
- per sèrie o dibuixos que us agradin
- per cantants o grups
- (animar-los a que proposin altres temes)

Un cop es formin els grups preguntem a cada un quin valor comparteixen (per exemple, a tots els d'aquest paquet ens agrada jugar a bàsquet).

Després han de tornar a caminar 10 segons fins que els donem la següent indicació.

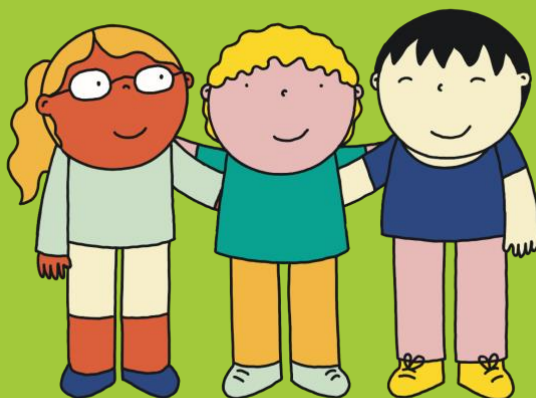
Discussió

Com ha anat? En algun cas algú s'ha trobat sol o sola en algun grup? Això us ha fet sentir malament? O no ha suposat cap problema?

Algunes preguntes només tenen una opció de resposta (horòscop, nombre de germans), mentre que d'altres tenen més d'una opció (esport que us agrada). En aquests casos, hi ha gent que ha modificat la seva opció per a poder-se integrar en algun altre grup? Perquè creieu que ho heu fet?

Pregunteu si saben què és la pertinença de grup, i fins a quin punt creuen que és important per a ells. Les persones que han preferit no formar part de cap grup, perquè creuen que ho han fet? Podem parlar de la singularitat i valorar si està bé o no que tinguem algunes característiques úniques, diferents de les que tenen altres persones.

Heu sentit alguna mena de rivalitat entre grups? En quins casos i en quins no? Perquè creieu que passa?



ACTIVITAT 2

Pas cap endins

Dibuixem un cercle al terra d'uns 5 metres. Els participants han de trepitjar la vora, mirant cap a endins.

Entre tots els participants han de trobar 5 característiques, **que no siguin físiques**, que tinguin en comú, com per exemple “ens agrada la música”.

Quan algú del grup diu en veu alta una característica que creu que tots tenen en comú, tothom ha de dir si és cert o no. Si es confirma, tots fan un pas endavant d'uns 50 cm.

Quan hagin trobat 5 característiques en comú s'hauran trobat al centre del cercle i es poden fer una abraçada.

Discussió ('8): Com us heu sentit a la dinàmica? Us ha semblat fàcil o difícil trobar exemples de punts en comú? Què heu identificat que teniu en comú?

Discussió

Com us heu sentit en la dinàmica? Us ha semblat fàcil o difícil trobar exemples de punts en comú? Què heu identificat que teniu en comú?

ACTIVITAT 3

Dia i nit

Visualitzem el vídeo [*Day and Night*](#) de Pixar (5:30)

Discussió

Què representa cada personatge? Creieu que a l'escola, hi ha persones que són tant diferents com la nit i el dia? I a la societat?

Quina evolució fan els personatges? Us ha passat alguna vegada, tenir por d'algú i després sentir-vos més a gust? Voleu compartir-ne algun exemple?

En general, us sentiu còmodes amb persones que són diferents a vosaltres? Perquè? Perquè no?

TANCAMENT

Discussió

Fins a quin punt és important per vosaltres ser especials o diferents de la resta? Fins a quin punt és important per vosaltres ser iguals a la resta?

Què feu quan els altres són iguals a vosaltres? Què feu quan són diferents?

Què heu après i quina conclusió n'heu tret de l'activitat dels paquets? Què heu après de l'activitat del retrat personal? I del vídeo?

Som capaços de tractar bé qualsevol altra persona que sigui molt diferent a nosaltres? Què podem fer nosaltres per facilitar que ens coneguem bé?

Per acabar recordem la idea clau de la sessió: Cada persona té característiques que la fan especial, i també té altres característiques que comparteix amb la resta del grup.

2. COHESIÓ DE GRUP

AUTOESTIMA

Totes les persones tenim habilitats i poders especials. Reconèixer aquestes habilitats, tant en nosaltres mateixos (autoestima) com en les altres persones (estima), ens ajuda a acceptar-nos, a ser més forts i a conviure més a gust.

Objectius

- Promoure la cohesió de grup.
- Afavorir l'autoestima de les persones del grup.
- Afavorir l'estima cap a les altres persones del grup.

HISTÒRIA INICIAL

Soc perfecte tal i com soc

Fa un parell de cursos el Nassir va passar molt mal any. Feia extraescolar de futbol i va tenir una mala ratxa. Totes les pilotes li anaven fora i es sentia responsable de que l'equip no anés bé. Es posava tant nerviós pel fet de no aconseguir fer més gols, que els nervis li feien fallar encara més. Fins el punt que alguna família va demanar a l'entrenador que no deixés jugar més al Nassir, que el deixés a la banqueta perquè, segons ells, "era massa dolent per jugar amb l'equip".

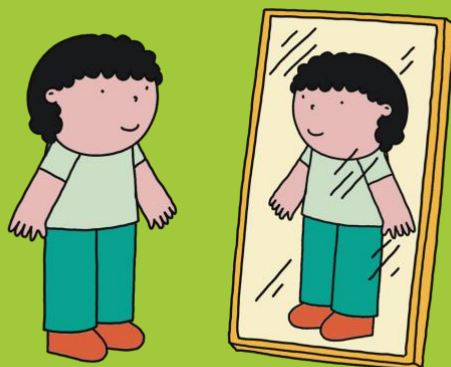
Al Nassir li va fer molt mal. Es va sentir tant insegur, que fins i tot les notes li van començar a anar malament. Com pitjor jugava a futbol, pitjors notes treia, i cada vegada tenia menys ganes de sortir de casa.

Per sort, la família del Nassir i la seva mestra ho van saber veure a temps. Tots plegats li van recordar que té moltes qualitats, i van repassar totes aquelles coses que fa bé en altres àmbits: "molt bé, Nassir, t'estàs esforçant molt!".

Un dia, la mestra els va proposar a la classe fer una foto de cada persona fent bola amb els bíceps i cadascú havia de dir quin era el seu superpoder. El Nassir no sabia què dir, però els amics li van recordar que, corrent, és el més ràpid. Poc a poc, va anar recuperant la seguretat i les notes van millorar i ara torna a fer gols com abans!

Discussió

A la vostra classe, teniu més costum de dir-vos entre vosaltres allò que feu bé o més aviat allò que feu malament? Sabríeu dir quins són els vostres *superpoders* i els de les persones que teniu al voltant?



ACTIVITAT 1

Qualitats personals

Repartim a cada participant una fitxa amb el llistat de qualitats personals. Entre tots les comentem d'una en una, per assegurar que tothom compren bé el seu significat. Seguidament proposem que cada persona identifiqui tres qualitats que creguin tenir.

Demanem que n'escullin una i fem una ronda on cadascú ha d'explicar quina qualitat ha triat. A continuació han de pensar una situació on hagin posat en pràctica la qualitat escollida i comentar-la amb el grup. Després de cada intervenció, aplaudim.

Quan tothom hagi explicat la seva qualitat, proposem que, de les qualitats que han explicat els companys i companyes, n'escullin una que els sembli que no mostren gaire sovint, però que els hi agradaria tenir. Podem fer una altra ronda per posar-ho en comú.



Material

12 fitxes Qualitats personals. Podeu baixar-los seguint aquest enllaç: [qualitats personals](#)

Alegria	Sentir-se molt bé i conscients d'allò bo que ens succeeix.
Amabilitat	Tractar les persones amb respecte i bon tracte.
Confiança	Comptar amb les demés persones i creure que actuaran bé.
Creativitat	Expressar noves idees i invencions.
Determinació	Esforçar-se en una tasca i no parar fins aconseguir-ho.
Entusiasme	Fer coses amb entrega i amb moltes ganes.
Flexibilitat	Estar obert o oberta a les necessitats de canvi.
Generositat	Compartir i regalar coses sense esperar res a canvi.
Habilitat	Tenir traça per fer treballs manuals o amb els esports.
Humilitat	Saber que no s'és més important o més intel·ligent que els altres.
Idealisme	Creure que es pot fer del món un lloc millor.
Lleialtat	Ser fidel amb els amics i recolzar-los sempre.
Ordre	Tenir cada cosa al seu lloc i els espais ben arreglats.
Paciència	Saber esperar i afrontar un retard amb serenitat.
Perdó	Donar una segona oportunitat a persones que han fallat.
Simpatia	Saber relacionar-se amb paraules amables i divertides.
Sensibilitat	Deixar-se impressionar pels sentits i les emocions
Sinceritat	Dir la veritat i no enganyar.
Tolerància	Acceptar formes de fer que desitjaries que fossin diferents.
Valor	Fer el que calgui fer encara que es tingui por.

Discussió

Com us heu sentit durant l'exercici? Confiàveu que seria fàcil identificar les vostres qualitats? Us heu sentit còmodes identificant les qualitats de les altres persones? Éreu conscients d'aquestes qualitats? Heu après alguna cosa nova amb aquesta dinàmica?

De tant en tant, els hi feu saber als companys i companyes quines són les seves qualitats que més us agraden? Perquè? Perquè no? Creieu que és important? Com us heu sentit quan us han aplaudit, us heu sentit a gust, o heu pensat que no us mereixíeu l'aplaudiment?

Heu sentit alguna vegada parlar de l'efecte d'auto compliment? (Si els participants no el coneixen cal explicar-ho). Sabent que existeix aquest efecte, perquè és important dir-nos les coses bones?

Orientacions addicionals: Eviteu fer comentaris que insinuïn que algú no té prou virtuts. Si això passés, podeu comentar que potser és que no us coneixeu prou bé.

ACTIVITAT 2 (activitat complementària)

Autoretrat poderós

Cada participant ha de dibuixar un autoretrat on es posi de relleu alguna de les seves qualitats personals més destacada. No es tracta de fer un retrat realista, sinó fer servir recursos expressius de forma, mesura o color per destacar visualment aquesta virtut.

Podem utilitzar llapis, retoladors, ceres o qualsevol element de dibuix i pintura que tinguem a mà.

Un cop hagin acabat les il·lustracions podeu penjar-les a la paret perquè tothom les vegi. O bé podeu proposar que cada persona les mostri al grup i comentar breument l'experiència.

Discussió

Quins recursos heu fet servir per destacar les vostres qualitats personals? Ha estat fàcil? Com us heu sentit fent aquesta activitat.



TANCAMENT

Discussió

Com us ha agradat més mostrar les vostres qualitats personals, amb paraules o bé dibuixant?

Fem una ronda d'impressions del dia. Què heu après avui? Com us heu sentit?

Acabarem recordant la idea clau de la sessió: Totes les persones tenim habilitats i poders especials. Reconèixer aquestes habilitats ens ajuda a acceptar-nos, a ser més forts i a conèixer més a gust.

3. MOTS PER CUIDAR-SE NI DE BROMA

És sa fer bromes. Però la llibertat d'expressió troba el seu límit en el discurs de l'odi. Les bromes cap a collectius desafavorits es consideren més greus que a persones o institucions amb més poder.

Objectiu

- Reflexionar sobre el llindar entre la broma i l'insult.

HISTÒRIA INICIAL

Cuques, foques, cambrers i caps grossos

Al matí, a l'entrada de l'escola i als passadissos, hi ha hagut una mica de guirigall. És la setmana de Carnestoltes i tothom està nerviós. Tots els infants s'han guarnit amb molta cura, perquè la proposta era vestir-se de forma elegant.

El Luca s'ha vestit, amb jaqueta, camisa i corbatí, i arriba tot orgullós a l'escola. Però quan entra al pati, la Bintou li diu de broma que sembla un cambrer. Al Luca no li fa cap gràcia el comentari, i menys encara quan veu que els amics de la Bintou repeteixen que sí, que és veritat, que sembla un cambrer, mentre riuen.

El Luca contesta a la Bintou – que porta trenes africanes– que els seus cabells semblen cucs. La Bintou fa cara que el comentari no li ha agradat gens, però el Luca diu “és broma!”.

La Tanit hi posa cullerada i diu que la Priscilla, amb aquesta faldilla llarga i grisa de vellut, sembla una foca. A la Priscilla no li ha semblat cap broma i es posa a cridar ben fort que “No té gràcia!” mentre es posa ben vermella. “Tens el cap ben gros per tenir-lo tan buit” afegeix amb un riure groller. Ara sí que gairebé ningú riu, i tots fan més mala cara.

Jo crec que podem ser més divertits, diu el Nassir. No m'han fet gràcia ni els cambrers, ni els cucs, ni les foques, ni els caps grossos.

Discussió

Què us ha semblat a vosaltres? Quines d'aquestes bromes o comentaris us han semblat divertits i quins no? Per què?

La feina que farem avui ens ajudarà a descobrir on estan els límits del que ens fa gràcia i el que, ben al contrari, ens molesta.



Activitat 1

Sobrenoms i malnoms

Proposem que cada participant escrigui en un paper dos sobrenoms o malnoms que li hagin posat. Un que li hagi fet gràcia i un altre que no li hagi agradat gens ni mica.

Marquem a terra, amb un guix, un eix graduat amb una valoració dels sobrenoms: molt divertit, divertit, ofensiu i molt ofensiu.

Llegim un a un els sobrenoms escrits als papers i, després de cada lectura, demanem als infants que es situïn en el lloc de l'eix que considerin oportú, en funció de l'opinió que els mereixi cada sobrenom.

Finalment demanem a 3 o 4 persones que expliquin perquè s'han situat allà on ho han fet. També els podem demanar que comentin una situació on ells, o algú que coneixen, hagin rebut la broma o l'insult.

Discussió

La majoria us heu situat als mateixos llocs a cada paraula? Per què penseu que hi ha persones que no han considerat dolorosa una paraula mentre que d'altres els ha semblat ofensiva o degradant?

Per què penseu que la gent fa servir paraules així?

Activitat 2 (activitat complementària)

Assertivitat

Posem els papers de l'exercici anterior sobre una taula i, entre tots, mirem d'agrupar-los per categories: sobre l'aspecte físic i capacitats, sobre característiques mentals, sobre sexualitat, sobre família o origen ètnic, etc.

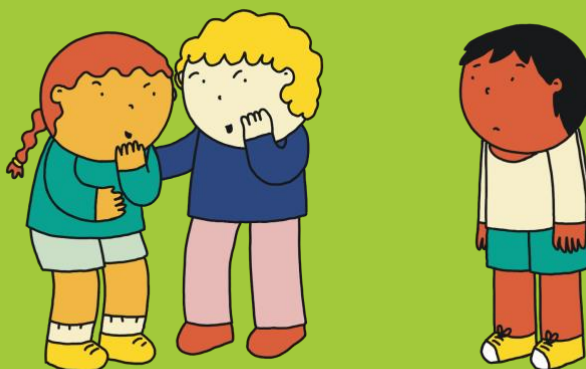
Anotem a la pissarra, en una taula, els criteris que distingeixen una broma d'un comentari ofensiu. Per exemple:

COMENTARI OFENSIU	BROMA
No fa riure a la persona que la rep	Fa riure a la persona que la rep
La mateixa persona rep totes les bromes	Tothom fa bromes sobre tothom
Esmenta aspectes sobre el físic que molesten	No esmenta els aspectes físics que considerem vulnerables

Discussió

Com podem saber si un comentari és ofensiu o és una broma innocent?

Penseu que un mateix comentari pot ser més o menys ofensiu segons qui el faci o qui el rebí? O segons el moment que es faci?



Activitat 3

Insults

Visualitzem els dos vídeos muts de RDNE Stock Project: [Vídeo 1](#) i [Vídeo 2](#)

Discussió

Entre tots, intenteu resumir en paraules les històries. Què passa al vídeo? Us imagineu què deuen dir els personatges?

Si no sentim què diuen els personatges que parlen, com poder saber que estan insultant o se n'estan rient d'una companya? Penseu que els gestos, l'actitud corporal o l'expressió de la cara poden ser tant importants com les paraules?

Penseu que té importància el to de veu i el volum d'una paraula per saber si és un insult o una broma?

TANCAMENT

Discussió

Què observem? Sempre hauríem de poder dir tot allò que vulguem? Hauríem de dir sempre allò que pensem o creiem? S'hi haurien de posar límits?

Quina mena de llenguatge no respecta les altres persones? Algunes bromes poden ser molestes per a altres persones? O si no és divertida per a tothom, deixa de ser una broma? Què passa quan la gent no té gaire sentit de l'humor?

Com podem distingir entre una broma i un insult? Ens hem de fixar només en les paraules per descobrir-ho?

Acabarem recordant la idea clau de la sessió: És sa fer bromes. Però la llibertat d'expressió troba el seu límit en el discurs de l'odi. Les bromes cap a col·lectius desafavorits es consideren més greus que a persones o institucions amb més poder.

4. MOTS PER CUIDAR-SE MARCAR LÍMITS

Quan una cosa no ens agrada, hem de dir que “no” amb claredat. També hem de saber respectar quan algú ens diu que “no”, encara que no ho entenguem.

Objectius

- Aprendre a desactivar els efectes negatius dels comentaris que ens ofenen.
- Marcar límits als comentaris que no ens agraden.

HISTÒRIA INICIAL

Al despatx de la directora

Avui a la Jana l'han fet anar al despatx de la directora. Està una mica avergonyida, però sobretot molt enfadada pel que ha passat, i no pot pensar en res més. Què ha fet tant malament? Hauria d'estar penedida? Perquè si n'hauria d'estar, no n'està. Pensa que el Biel s'ho ha merescut. “Tant se val si li he fet mal. S'ho ha ben guanyat!”

La directora i pregunta a la Jana: “Es pot saber què ha passat? Com és que li has fet una clau de judo a en Biel al passadís? Ets conscient que s'ha esgarrinxat tot el braç quan l'has tirat a terra? I que estàveu molt a prop de les escales i que s'hagués pogut fer més mal?” La Jana està tan enfadada que no pot ni respondre. Sí, ha fet mal al Biel, però...

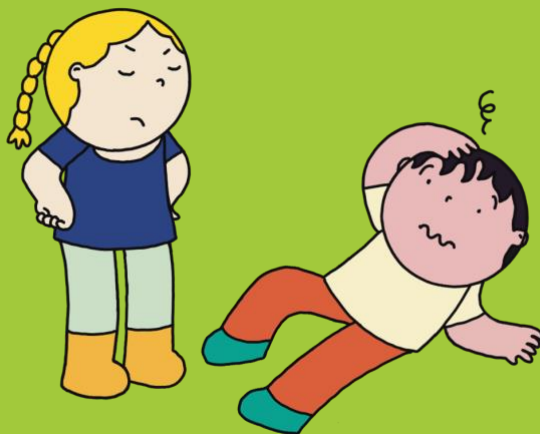
La directora continua: “Saps perfectament que no es pot pegar a l'escola, de veritat que no entenc què t'ha passat, Jana”. La Jana baixa els ulls. “Què creus que hem de fer per a que et puguis disculpar amb el Biel?” Aquí la Jana s'enfada encara més i contesta: “És que jo no em vull disculpar, he fet la clau de judo al Biel perquè m'havia tocat el cul! Li he dit que no ho tornés a fer, i tot seguit me l'ha tornat a tocar! Així que li he fet la clau sense pensar, i punt”.

La Directora obre uns ulls ben grans i tira el cap enrere, asseguda a la cadira. Hum... Sembla que tocarà fer una sessió amb tota la classe per parlar de com marcar límits sense pegar i, sobretot, la importància de respectar quan algú et diu que “NO”.

Discussió

Què us ha semblat a vosaltres? Creieu que la Jana ha fet bé? I el Biel?

Avui parlarem de la importància de posar i de respectar els límits, i de com fer-ho sense violència.



Activitat 1 Empoderament

Proposem als participants que caminin aleatòriament per l'espai de l'aula. Poc a poc els hi anem donant instruccions perquè adoptin una postura corporal que transmeti seguretat:

- Camineu ben drets.
- Traieu el pit enfora i les espatlles enrere.
- Ara mireu als ulls de les altres persones..
- Procureu aguantar les mirades, sense riure
- Mantingueu els braços estirats i camineu amb decisió.
- Penseu en alguna persona que us sembli molt segura, un actor, una actriu o bé alguna persona coneguda i imiteu la seva manera de caminar.

Discussió

Com ha anat l'exercici? Esteu acostumats a caminar d'aquesta manera? Com us heu sentit?

Com creieu que reaccionaran les altres persones quan us vegin caminar així? És sempre bo caminar amb molta seguretat? Quan està bé fer-ho i quan no cal?

Activitat 2

Autocontrol

Imprimim els dibuixos *d'insults*, cada un en un paper diferent

Posem tres cadires juntes, de manera que es toquin els respatlles dibuixant un triangle i demanem a tres infants que s'asseguin a les cadires. Procurarem escollir en primer lloc aquells nois i noies que puguin afrontar bé l'exercici i més endavant mirem de repetir l'exercici amb altres nois i noies que semblin poc assertius.

Repartim els dibuixos *d'insults* a altres 6 infants .

L'activitat es fa per torns i en silenci. Han de procurar no riure ni enfadar-se. L'objectiu es mantenir-se serens en tot moment:

1. D'un en un, els infants que tenen el dibuix amb un *insult* l'han de mostrar als que estan asseguts. Amb el dit senyalen a la persona asseguda i seguidament senyalen el dibuix de *l'insult*, com dient "tu ets això".
2. La persona que rep *l'insult* ha de procurar mirar el dibuix que li mostren i a continuació mirar serenament als ulls de l'ofensor i dir no amb el dit.

Discussió

Les persones que heu estat assegudes, fins a quin punt us ha semblat fàcil o difícil aquesta activitat? Com us heu sentit?

Teniu costum a parar els peus a l'altra gent quan fan o us diuen coses que no us agraden?

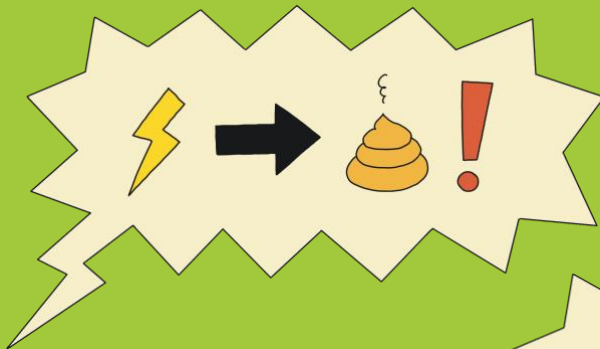
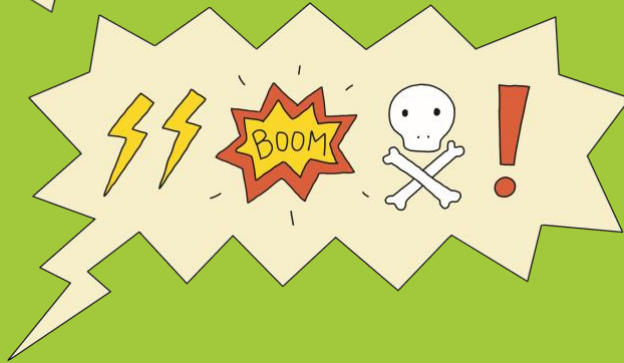
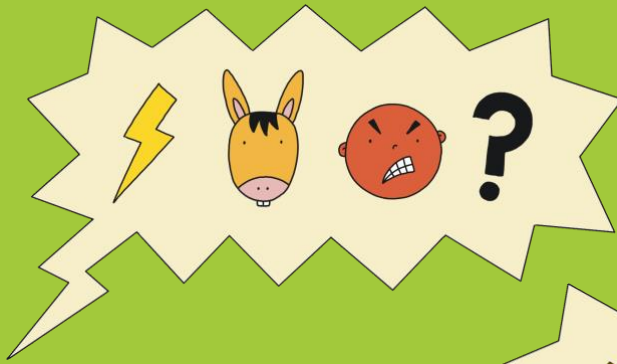
Per dir que no o defensar-se, tot s'hi val? Quines accions creieu que són acceptables per a defensar-se? I quines no ho són?

Les persones que heu mostrat el paper amb insults, com us heu sentit? Habitualment respecte a les persones que us diuen "no"?

Material

6 fitxes amb dibuixos de símbols d'insults. Podeu baixar-los seguint aquest enllaç: [dibuixos d'insults](#)

Cal imprimir-los en 3 fulls Din A4 i tallar-los per la línia de punts.



Activitat 3

No, gràcies

Introducció

Expliquem al grup que, sovint, dir “no” a les persones quan ens fan una proposta és difícil, perquè quan diem “no” ens sembla que associem la negativa a un rebuig cap a la persona.

Una forma més fàcil de dir “no” és associar la negativa a un comentari apreciatu, per exemple “ja saps que t’estimo molt i m’encanta estar amb tu, però aquesta tarda NO em puc quedar a jugar amb tu”.

És important no inventar excuses i sostenir amb tranquil·litat la negativa. No cal justificar-se, però pot ajudar acompanyar el “no, gràcies” amb alguna explicació com “avui no em ve de gust” o bé fer una contra proposta.

També és important mirar als ulls de la persona i fer-li el comentari de manera sentida i relaxada. Si esquivem la mirada o contestem de manera airada, estarem donant senyals contradictòries que no ajudaran a resoldre amb èxit la situació.

Activitat

Demanem als infants que escriguin en un full, en quatre ratlles, una situació on els costa dir “no”.

Fem que s’ajuntin per parelles i els proposem que s’intercanviïn els fulls que han escrit. Per torns, un participant ha de llegir en silenci allò que li molesta a l’altre i escenificar la proposta en veu alta.

La persona que escolta ha de saber dir “no, gràcies” acompanyat d’un comentari que suavitzi la negativa, però que no sigui una excusa.

Si hi ha temps, és interessant repetir l’exercici amb altres parelles per poder comparar les sensacions i les reaccions.

Discussió

És possible ser amable i dir que no alhora? Sou capaços de fer-ho? Com us heu sentit fent aquest exercici? Heu pogut aguantar les mirades amb serenitat?

Voleu compartir amb tot el grup alguna situació de les que heu practicat?

Activitat 4

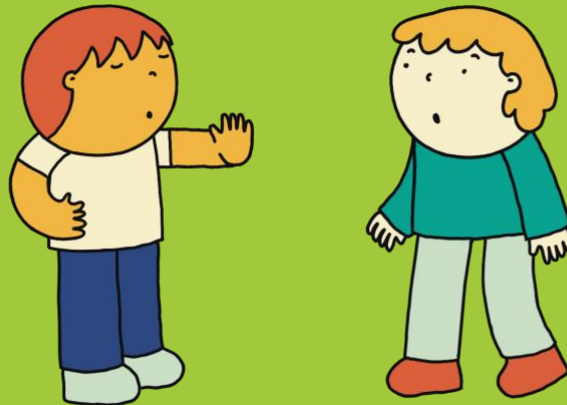
L'art de dir "no"

Visualitzem el vídeo de Formació Diputació de Barcelona a Youtube [L'art de dir "no"](#) (2:00)

Si volem aprofundir en el treball per aprendre a dir "no", especialment amb grups de més edat i si teniu temps, podem visualitzar el vídeo de Som Eva a Youtube [Saps dir que no?](#) (23:44). Recomanem que mireu els primers 8 minuts.

Discussió

Què vol dir el consentiment? Com reaccioneu si algú us diu que no? Us costa acceptar-ho? Perquè?



TANCAMENT

Discussió

En aquesta sessió no proposarem una discussió final, perquè totes les qüestions importants ja les haurem debatut en els exercicis anteriors.

Podem proposar una darrera qüestió: Avui què heu après?

Acabarem recordant la idea clau de la sessió: quan una cosa no ens agrada, hem de dir que "no" amb claredat. També hem de saber respectar quan algú ens diu que "no", encara que no ho entenguem.

5 SUPORT MUTU

CURA PERSONAL I COL·LECTIVA

Som interdependents i ens hem de cuidar les unes de les altres. Podem observar constantment gestos de cura al nostre voltant.

Objectiu

- Comprometre's amb la cura personal i col·lectiva.

HISTÒRIA INICIAL

El dia que la Mahnoor no oblidarà mai

La Mahnoor no oblidarà mai a la vida el dia en que tota la classe li va fer una ovació d'aplaudiments. Ella és més aviat tímida i sovint juga amb un sol amic al pati, va ser ovacionada pel seu coratge.

La Mahnoor sempre anava amb samarreta de màniga llarga, fes fred o calor. A vegades la gent li preguntava perquè anava tant abrigada quan feia calor, i ella contestava amb evasives. Però un dia va decidir demanar a la mestra 5 minuts per explicar-se. La professora va demanar molta atenció als alumnes perquè la Mahnoor volia compartir una cosa que per a ella era important.

Amb els genolls tremolosos, es va posar davant de tothom i va explicar que tenia un problema a la pell que li feia sortir unes taques estranyes i que es posava samarreta per que ningú les pogués veure. Tothom va escoltar en silenci, perquè la Mahnoor no és de parlar gaire quan hi ha molta gent.

La professora va dir que havia estat molt valenta d'explicar-ho davant de tota la classe i després tothom es va posar a aplaudir molt fort per haver estat tan valenta. Des d'aquell dia, la Mahnoor camina amb més seguretat, i amb veu molt més segura.

A partir d'aquesta experiència, entre tots, van decidir que un cop a la setmana podien reservar 5 minuts perquè qui volgués pogués compartir coses importants amb la resta del grup. També van acordar que cada infant tingués un company o companya especial per poder-se explicar tot allò que els neguitegés i per donar-se suport si tenien algun problema.

Discussió

A vegades us costa explicar preocupacions a la resta de companys i companyes? O sempre trobeu amb quin parlar-ne? Us és més fàcil compartir-ho amb noies, amb nois o us és igual?



Activitat 1

Allò que m'agrada

Introducció

Expliquem al grup que sovint pensem que hem de tractar a les altres persones de la mateixa manera que ens agradaria que ens tractessin a nosaltres.

Això vol dir que hem de tractar tant bé a les altres persones com ens agradaria que ens tractin a nosaltres. Però no vol dir que hàgim de fer amb els altres les mateixes coses que ens agraden a nosaltres! Cada persona és diferent i no sempre tothom necessita les mateixes cures.

Comentem que en la convivència de cada dia tots estem implicats en una llarga cadena de cures. Nosaltres tenim cura d'altres persones, però sovint no tenim present que hi ha moltes persones que tenen cura de nosaltres començant pels nostres pares, mestres, amics i una llarga llista de persones que potser no tenim gaire en compte.

També hi ha un altre tipus de cura que és molt important tenir ben present: la cura cap a nosaltres mateixos

Les persones tenim diferents formes de cuidar-nos i cadascú té les seves preferències. Entre tots comentem aquesta classificació dels tipus de cures, buscant més exemples. Podeu escriure un resum a la pissarra.

Cos	Menjar sa, fer esport, ballar, dormir bé, descansar. A vegades t'agrada que t'abracin o et donin la ma.
Emocions	Respirar, desconnectar, fer activitats que t'omplen. Ser conscient de com t'estàs sentint, expressar les emocions. Acceptar-te i estimar-te.
Paraules apreciatives	T'agrada que de tant en tant et diguin paraules i frases que parlin d'aspectes positius de tu, o bé que ressaltin els teus punts forts.
Suport	T'agrada que t'ajudin a fer alguna cosa que no et surt bé, o alguna cosa massa difícil. O, senzillament, que t'ajudin a fer la feina per acabar més aviat.
Objectes o regals	T'agrada que et facin regals o petits detalls que demostrin que saben allò que t'agrada.

Activitat

Demaneu als infants que escriguin en un full les dues cures que més els agrada rebre dels seus companys i companyes. Si hi ha temps i el grup ho acull bé, podem proposar de fer un dibuix ràpid que mostri visualment alguna d'aquestes cures.

D'un en un, tots els participants comparteixen amb el grup la seva tria i, si cal, posen un exemple.



Discussió

Qui et cuida? A qui cuides? Què fas per cuidar-te a tu mateix o a tu mateixa?

Què heu après de vosaltres mateixos? Què heu après de les demés persones? Us ha sorprès la selecció dels vostres companys i companyes? Us ha costat fer la tria?

Activitat 2

Cadira humana

Proposem que els infants es posin en cercle mirant tots a l'esquena de la persona que tenen al davant i separats una passa.

Posem música i tothom camina endavant, poc a poc, uns 20 segons, vetllant per a què el cercle no es desfaci. Parem la música i tothom fa una passa cap al centre del cercle per a fer-lo més petit.

Repetim la caminada 20 segons més i demanem de fer un altre pas cap al centre del cercle. Al tercer torn, després de fer la passa cap al centre, cada infant ha d'agafar la cintura de la persona que té al davant, i caminar a poc a poc mentre dura la música.

Després del quart torn han d'agafar la cintura de les dues persones del davant i caminar a poc a poc, 20 segons més, mentre dura la música. Ara ja hauran d'estar molt junts i els proposem de seure sobre la persona de darrera i constatar com el grup sosté el grup.

Discussió

Ha estat complicat aconseguir seure tots i totes en cercle? Hi ha hagut problemes?

En la vida ens recolzem els uns als altres per fer-nos la vida més agradable? Quan ho fem? I quan no ho fem? Com podem fer-ho per a donar-nos més suport?

Activitat 3

Vídeo

Visualitzem el vídeo d'Aprenent Online a Youtube [En equipo avanzamos](#), amb música de la cançó Somewhere only we know de Rhianna (0:50)

Discussió

Us ha agradat? Quin és el missatge del vídeo? Com us heu sentit veient-lo?

TANCAMENT

Com ens sentim quan ens cuiden? Érem conscients de totes aquestes formes de cuidar? Ens cuidem prou? Cuidem prou de les altres persones? Podem cuidar de tothom?

Acabarem recordant la idea clau de la sessió: Som interdependents i en hem de cuidar les unes de les altres.

Com a tasca final, podem proposar que durant una setmana cada infant observi atentament quan algú té cura d'ell o d'ella. També quan ell o ella tenen cura d'altres persones. I, finalment, tot allò que fan per tenir cura d'ells mateixos o d'elles mateixes.

