

Activitats

Us proposem algunes idees relacionades amb la proposta educativa que podem treballar de manera col·lectiva en el marc del Movijove:

- Poder organitzar una mostra d'Art Jove col·lectiva.
- Poder realitzar algun mercat de *trueque* entre diferents grups de joves.
- Pensar en possibles projectes d'Aprenentatge i Servei que puguin realitzar els grups de joves.
- Pensar en les activitats col·lectives i poder-les reconvertir en clau de Compartir.

A continuació us proposem algunes dinàmiques per treballar amb els grups de joves.

Dinàmica del fang

Objectius Educatius

- Treballar l'afectivitat cap a un membre de l'equip.
- Potenciar la comunicació del sentits: tacte, olfacte.
- Potenciar el contacte humà.
- Treballar emocions "desconegudes".
- Treballar l'expressió de sentiments, sensacions, angoixes.
- Generar un espai nou i agradable amb l'equip.

Desenvolupament de la dinàmica

El dinamitzador/a ha de preparar la sala abans de començar. Cal que cap de les persones participants hagi entrat a la sala i vist el material.

Tots/es els participants aniran amb els ulls tapats. Cal donar la consigna que ningú no pot expressar-se mitjançant la paraula, però sí amb la resta de formes de comunicació.

Disposem els participants -a l'atzar o no segons quina sigui la finalitat- l'un davant de l'altre amb una taula al mig, amb un tros de fang i un bol amb aigua.

Cal posar música d'ambient i, si volem,

encens, o aromes que estimulin a obrir els sentits.

El dinamitzador dóna la consigna que els participants vagin a trobar alguna cosa al mig de la taula i, a partir d'aquí, que construeixin alguna cosa (el fang i les mans d'una altra persona).

El dinamitzador farà d'observador per tal de veure quines relacions es creen.

En acabar, cada persona haurà de trobar la seva parella, tocant-se les mans.

Seguidament farem les conclusions i reflexions.

Els Mandales

Presentació

Els Mandales són generalment, símbols d'estructura circular. Representen un tot i una unitat alhora. Amb el seu centre i les seves polaritats positives i negatives, totalment relacionades en una dansa al voltant del centre, esdevenen la reflexió que el món i moltes de les figures que componen la vida són circulars o esfèriques. Ex: la terra, les partícules, les cèl·lules, els planetes, les pedres dels rius, el circuit del sistema solar... tot, absolutament, són mandales.

Objectius Educatius

- Que els joves copsin un nou enfocament de concebre l'art i el món.
- Que els joves siguin capaços de relaxar-se pintant.
- Que els joves potenciïn el seu autoconeixement.
- Que els joves desenvolupin la psicomotricitat fina.

Desenvolupament de l'activitat

El taller consta de dues parts:

- Fitxa de Mandala (1 full).
- Diccionari de Psicologia del color (2 fulls).

Es pot ambientar la sala amb llum tènue, coixins, música de relaxació... etc.

Primer es comença la sessió fent pintar el Mandala i contestant les preguntes que hi ha sota el dibuix, tot escoltant la música de relaxació.

Després s'observa si s'han fet servir molts colors en el dibuix, si s'acostumen a repetir colors, si predomina un color amb el qual es sentin a gust...

Es llegirà, aleshores, el diccionari de les propietats del color on es podrà esbrinar el significat dels colors i com influeixen en els estats emocionals de les persones.

Es pot fer un debat sobre si els nois i noies creuen que els colors poden influir en els estats d'ànim, la memòria, si la brillantor d'un color pot posar nerviós algú que pot influir en la percepció dels colors, etc.

Quin és el teu color preferit?

Quins colors de roba acostumes a portar?

Efectes del color. Psicologia del color

La percepció del color provoca en l'home una sèrie de sentiments i reaccions. La naturalesa d'aquests sentiments o d'aquestes reaccions depèn de diversos factors que es relacionen amb l'experiència personal de cadascú i amb l'herència cultural.

Que cada color té un significat ho demostra el fet de les diferents preferències de color segons la personalitat. Aprofitant aquest fenomen s'han creat els "test-color", tractats per un computador i aplicats a la diagnòsi psicossomàtica i a la psiquiatria.

El color és capaç de fer canviar l'estat d'ànim d'una persona. Aquest canvi és subjectiu i depèn de diferents factors. Tot i aquesta subjectivitat amb l'ajuda de l'estudi dels "tests-color" s'ha pogut arribar a concloure la següent relació de colors amb significat:

• **Groc:** intel·lecte, aprenentatge i seguretat. Ajuda a tot allò relacionat amb els estudis (per exemple: una cartolina groga sota dels apunts damunt la taula de l'escriptori, facilita la memòria).

Proporciona seguretat i clarividència mental. Augmenta la felicitat i l'alegria, disminueix la gelosia. Dóna calor, diversió, pensaments i visions agradables, riures, activitat física deliciosa, facilitat de convivència, felicitat. Color lluminós, indicat per a persones introvertides, ja que significa la necessitat psíquica d'obrir-se.

Són persones amb trets d'astúcia, amb facilitat pel riure i que solen ser enginyoses en els seus tractes i relacions.

Positiu: brillantor intel·lectual, pensament

lògic i facilitat de comunicació.

Negatiu: egoisme, megalomania (egocèntric) persones molt crítiques, por irracional.

Groc pàl·lid (quasi crema): simbolitza la capacitat de comunicació i les persones solidàries. La persona té el desig de ser feliç. Estat de calma i sensibilitat. El groc clar representa la noblesa.

Groc fort: persones reservades, introvertides.

Groc canari: superficials i canviants.

Groc llimona: astut i nerviós. Representa el ridícul.

Daurat: meditació profunda i realització religiosa. Persona plena d'amor.

• **Taronja:** alegria, atracció, realització personal. Potencia la comunicació, l'energia i la creativitat. Inquietud, calor, profunditat. Pacència i constància. Tolerància, gent amb instint maternal, amb tendència a tenir cura dels altres, al treball social en general. Estimula la unió i el sentit de la igualtat entre les persones (els elements taronges van bé en el menjador d'una casa). No és adequat per llocs de treball que necessiten concentració.

Són les persones més sociables amb gran capacitat de realització, de concreció d'idees i de projectes.

Positiu: talant pràctic, alegria de viure i expressivitat dels seus sentiments.

Negatiu: vanitat, coqueteria excessiva, superficialitat amorosa i sexual. De vegades, exageració i vulgaritat. Transforma un estat d'agitació en excitació.

Àmbar: confiança i capacitat de persuasió.

Òpal: seguretat i independència.

Préssec: realització i materialisme.

• **Vermell:** amor, energia i salut. Dóna força i valor, impulsos de l'acció. Pot donar ansietat (nerviosisme) ja que tensa les constants vitals. Color dominant, representa el planeta Mart. És un color apassionat, sexual. Crida l'atenció, agradable, extravertit. Rellueix les sensibilitats de l'observador. En dies especialment durs, el color vermell pot molestar. És un color de moviment. Acceleració. Representa el poder.

Color correcte per a cridar l'atenció. Estimulant. Petits accents vermells produeixen vigor i vitalitat. (Tenir petits tocs de vermell a l'estudi estimula activitats creatives). De caràcter obert, comunicatiu i desenvolupament de gran activitat física.

Positiu: Caràcter càlid, estable i fort. Capacitat de generar motivació.

Negatiu: Crea estats d'irritació, impaciència i còlera (ira).

Vermell viu: excitació, ira, acció.

Escarlata clar (vermell ataronjat): to tranquil·litzador, bo per a marcar objectius de pensament.

Vermell marronós: color negatiu, desanima, provoca rebuig. Negatiu per a l'activitat mental. Provoca estancament.

Grana: reflexiu, sap sobreposar-se a les adversitats.

Carmesí: Tenacitat i llibertat.

• **Rosa:** amor, harmonia, veritat. Color femení, estimula l'harmonia entre les parelles. Color de l'afecte, de l'amor i del significat més suau que el vermell, color de l'afecte amor i del significat de les coses naturals. Persones enamorades, romàntiques. Autoestima. Consol. Potencia la bellesa.

Rosa viu: desig d'expressar amor físic als altres i cap al món. Fomenta la paciència. Bo per les relacions públiques, la direcció i l'ensenyament.

Rosa clar: desenvolupa la consciència. To d'indecisió que ens fa més crítics i conscients de les nostres limitacions.

Rosa ataronjat: amor jove. Instints maternals.

• **Verd:** gent extremadament delicada en el tracte. Empatitzen amb facilitat amb moltes personalitats diferents. Actuen amb naturalitat. Representa l'atracció.

Positiu: equilibrats, plens de somnis i aspiracions, democràtics i flexibles.

Negatiu: incapacitat de decisió, somiadors de fites inassolibles i presos d'absurdes il·lusions.

Oliva: resistència i pietat.

Maragda: riquesa i generositat.

Jade: equilibri i saviesa.

Turquesa: té propietats calmants o sedants.

• **Blau:** els blaus refreden l'ambient, representen la calma. Són persones pacífiques de sentiments serens, força introvertits i cautelosos.

Positiu: honradesa, capacitat d'adaptació a situacions diverses. Posseeixen una gran lleialtat.

Negatiu: personalitats amb tendència a la fredor i rigidesa, arribant a conductes depressives, desconfiança extrema i aïllament.

Celest: serenitat i constància.

Anyil: protecció, objectivitat.

Blau Marí: justícia, preocupació.

Blau fosc: evoca tranquil·litat.

• **Violeta:** són els esperits creatius. De sensibilitat artística molt desenvolupada i molt interessats per l'esfera espiritual de la vida.

Positiu: són persones carismàtiques, amb facilitat per a la inspiració i la capacitat per a exercir el lideratge. S'associa amb l'alegria.

Negatiu: poden exercir el seu poder de manera abusiva i dictatorial, i tenir tendència a vicis i addiccions.

Malva: determinació i valor.

Lila: brillantor i delicadesa.

Lavanda: perspiciàcia i elegància.

• **Blanc:** és el color de la protecció, la puresa i la pau. És la suma de tots els colors i denota espiritualitat i saviesa. En general, tots els colors clars, cansen menys, són menys pesants, i això és en part, gràcies al toc que el blanc els dona.

Identifica persones innocents, capaces de tenir fe, poc actives físicament. Amb pensament profund i compromès.

Positiu: benevolència, veracitat, capacitat de comprensió, empara als desvalguts.

Negatiu: immobilitisme i rigidesa. Idees poc contrastades i sense contemplació de matisos.

• **Negre:** color de les persones disciplinades. Intenten controlar els altres amagant la informació i fent-la servir únicament en el seu profit.

Positiu: capacitat d'idealisme i profunditat de concepció filosòfica. Conducta disciplinada. Capacitat de sacrifici

Negatiu: pessimisme, sense esperances. Més disposada al dol que a la regeneració de la seva pròpia circumstància i de l'entorn.

• **Gris:** persones respectables. Es conformen amb poc i són de vida ascètica (d'ermità). Inspiren confiança, són equilibrades i sanes mentalment. Difícils de dominar.

Positiu: costums i idees ordenades, treballen amb minuciositat i sense alternances emocionals. Per tant, ofereixen seguretat als interlocutors.

Negatiu: S'associen a un excessiu criticisme, facilitat pel desànim i poca confiança en els altres, toto al contrari d'allò que ells provoquen en els altres.

Platejat: es un gris portat al límit de la brillantor.

• **Marró:** És un to contradictori, normalment es combina amb altres colors de major energia. És un color apagat, elegant i que expressa persones serioses, però poc ordenades.

Positiu: ofereix una imatge càlida i confortable, així com seriositat.

Negatiu: expressa desequilibri o malaltia. Poca creativitat. Avoriment. Poca brillantor.

Terrossos/ocres: creen sensació d'estabilitat, fermesa de propòsits, seguretat per assolir les metes proposades. (Són colors adequats per a la sala d'estar i el dormitori, per la seva imatge d'escalfor i natura).

Valoració

És molt important que els i les joves valorin l'activitat que han desenvolupat, expressant a la resta del grup allò que han sentit, quines emocions els ha provocat l'activitat, etc.

El teatre dels conflictes

Presentació

Aprendre a mirar els conflictes des d'un vessant positiu no és gens fàcil i menys pels joves. Mitjançant la següent activitat introduïm els grups a la resolució pacífica dels conflictes de la vida quotidiana.

Objectius Educatius

- Representar situacions conflictives de la vida quotidiana.
- Aprendre a solucionar el conflicte mitjançant la representació.
- Aprendre a identificar quin és el conflicte, quins són els participants, quines les actituds i quina és la seva causa.
- Valorar la magnitud d'un conflicte.
- Valorar les situacions en què un hi perd i els altres hi guanyen, o tots guanyen, o tots perden o un guanya i els altres perden.
- Introduir el concepte del reforç positiu, negatiu, neutre o intermitent.

Desenvolupament de l'activitat

Hi haurà dos tipus de representació de diferents conflictes:

- Situació de treball en grup: el paràsit¹

- Situació del robatori: inculpar un tercer ²

Uns grups han de representar el conflicte descrit i els altres intentar trobar les solucions que creguin oportunes per a cada situació i que siguin satisfactòries per a tothom (jo guanyo -tu guanyes- el grup guanya).

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt:

- Qui sortia perdent en cada situació?
- Quines solucions hem representat de cada conflicte?
- Perquè una solució sigui bona, ha de sortir sempre algú perdent?
- Creieu que és fàcil arribar a solucions on hi surtin tots guanyant?
- Com creieu que es motiva més una persona per resoldre els seus problemes, quan sempre hi surt guanyant? Quan sempre hi surt perdent? O quan rep una mica de cada?

La reflexió es resumirà en una frase sobre el que han après dins el MURAL DE LES REFLEXIONS.

1 Situació de treball en grup: el Paràsit

Context: sou un grup de 4 persones i heu quedat per a fer un treball de recerca d'informació sobre els components de les taronges i com afecta la manipulació genètica a les seves propietats. Els personatges són els següents (el gènere, noi o noia, dependrà dels components del grup):

- Pep/Pepa: capacitat de concentració en qualsevol tasca que se li digui. Puntualitat, responsabilitat, cert lideratge.
- Joan/Joana: treballador/a, caràcter fort, força impuntualitat.
- Júlia/Julia: insegur/a, poca iniciativa, no sap mai per on començar. Puntual.
- Martí/Martina: mandrós/a, difícil de motivar, li encanta ser el centre d'atenció i distreure els altres parlant de les coses que li passen, li encanten els ordinadors.

Exercicis:

- Interpreteu algun conflicte que es pugui donar entre els diferents personatges en el context plantejat.
- Feu una proposta de resolució d'aquest conflicte de la manera menys perjudicial possible: ON TOTS HI SURTIN GUANYANT.

2 Situació de robatori. Inculpar un tercer

Context: sou un grup de tres persones (gènere dels personatges dependrà dels components del grup). Tots tres us coneixeu. Sou molt amics:

- Adrià/Ariadna: és un bon amic/ga de tots dos. És honest/a i dolç/a, però una mica garrepa. Té un mp3 que s'ha comprat. És de bona família.
- Lluís/Lluïsa: desprèn simpatia, acostuma a tenir discussions lleus amb l'Àngel/a. Però res important. Amb l'Adrià/na es porta força bé.
- Àngel/Angela: l'emprenya una mica el caràcter garrepa de l'Adrià/na, però amb la resta d'aspectes es porten bé. Generalment la Lluïsa li cau força bé, creu que és una tia amb caràcter.

Exercicis:

- Interpreteu la següent situació: en Lluís/a roba l'mp3 a l'Adrià/na. Quan l'Adrià/na se n'adona que li han robat, en Lluís/a inculpa a l'Àngel/a del tema. Decidiu de quina manera es dóna el succés (cara a cara, parlant d'esquenes...)
- Feu una proposta de resolució d'aquest conflicte de la manera menys perjudicial possible: ON TOTS HI SURTIN GUANYANT

La Biodansa

Presentació

Entenem les dinàmiques de Biodansa com una expressió harmònica de la música i la persona. És una manera de connectar amb nosaltres mateixos i adonar-nos del que ens envolta a través de la dansa de cadascú. La que cadascú porta dins.

Objectius Educatius

- Que els i les joves coneguin en què consisteix la biodansa.
- Que els i les joves coneguin millor el seu cos i les seves possibilitats.
- Que els i les joves es relacionin amb la resta de companys i companyes mitjançant la dansa.

Desenvolupament de l'activitat

Dinàmica de la música i la transmissió de l'afecte:

- Abraçades: sona la música i els/les joves segueixen el ritme com volen, donant voltes de forma desordenada per la sala. Quan para la música, s'abracen uns segons amb el primer que troben davant. Cal que identifiquin les sensacions que els ha provocat l'abraçada.

- Mirades: s'asseuen els i les joves en pare-

lles, un davant de l'altre. Sona una melodia. Durant tota la melodia s'han d'estar mirant als ulls. No poden deixar de mirar-se als ulls i no poden parlar. Això és molt important perquè els servirà després per expressar què han sentit mentre escoltaven la música i no es deixaven de mirar: incomoditat? Harmonia? Timidesa? Vergonya? Tranquil·litat?...

- Seguir les mans: les parelles es col·loquen davant per davant. Amb una altra melodia es fa l'exercici d'intentar fer amb les mans enganxades pels palmells una dansa conjunta. Primer mitja cançó amb els ulls oberts i després amb els ulls tancats. Quan s'acaba la cançó, les parelles reflexionen sobre quan els ha estat més fàcil seguir al company, si ha estat conjunt o dominava més algú, etc.

- Donar i rebre: es fa una pinya entre tot el grup. S'abracen tots i anem seguint amb els ulls tancats, el so d'una música relaxant. Servirà per unir al grup emocionalment.

Valoració

És molt important que els i les joves valorin l'activitat que han desenvolupat, expressant a la resta del grup allò que han sentit, quines emocions els ha provocat, etc

Joc de travessar el riu

Presentació

De vegades els grups de joves tendeixen a no confiar en els altres per por, per la tendència a l'individualisme... Us proposem aquesta activitat per tal de potenciar la comunicació i el treball en equip dels grups.

Objectius Educatius

- Que els joves realitzin una tasca de treball en equip.
- Que els joves facin servir la conversa com a mitjà de comunicació i consens.
- Que els joves arribin a una fita comú tot comptant amb la participació de tothom.

Desenvolupament de l'activitat

- Es situen tots els participants un al costat de l'altre davant d'una línia de sortida que representa el cabal d'un riu.

- Se'ls dona la consigna de construir un pont amb cadires per tal que tots puguin passar a l'altra banda.

- Se'ls dona la consigna que no poden baixar de les cadires per a construir el pont (però poden passar de cadira a cadira).

- El joc no s'acaba fins que no s'ha travessat el riu amb l'última cadira.

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt:

- Quin era el nostre objectiu?
- El podíem assolir individualment?
- Com hem fet el pont? Hem sabut col·laborar entre membres de l'equip?
- Ens hem hagut de fiar els uns dels altres?
- Ha sorgit algun conflicte? Com l'hem solucionat?

Cabre el màxim de persones en un mateix espai

Objectius Educatius

- Fer reflexionar sobre estratègies per aconseguir un objectiu.
- Reforçar els elements col·laboradors.
- Donar consciència d'equip.
- Potenciar la capacitat per creure en un mateix.
- Aprendre a no desistir en els intents, a continuar provant per aconseguir una fita.

Desenvolupament de l'activitat

En un espai relativament petit o estret, intentar que l'equip hi càpiga de la manera que pugui però sense sortir dels límits de l'objecte triat.

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt.

- La satisfacció del què han aconseguit.
- Si han identificat algun conflicte mentre feien la tasca.
- Moments de desànim.
- La cohesió grupal.
- La reflexió es resumirà en una frase sobre el que han après dins el MURAL DE LES REFLEXIONS.

El Mur de les Reflexions

Objectius Educatius

- Ser un element de reflexió sobre totes les activitats.
- Ser un element de construcció conjunta de tot el que han après.
- Donar un missatge clau sobre la resolució de conflictes a través de les proves aconsellades.

Desenvolupament de l'activitat

Cada prova aconseguida pels grups és una peça d'un trencaclosques d'un color diferent on hi ha un missatge a trossos. (per exemple: "Tu hi guanyes si tots hi guanyem")

Cada peça del trencaclosques només es donarà si primer fan una reflexió sobre l'activitat en un paper de color i després el canvien per la peça del mateix color del seu paper.

Només quan hagin reflexionat cada activitat i hagin escrit el seu resum per aconseguir cada peça, podran ajuntar totes les peces i intentar resoldre la frase.

La frase muntada s'enganxarà al mural de paper d'embalar deixant una franja a sota, on hi haurà les reflexions de cada activitat escrites en els papers de color.

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt.

- Què han après?
- Quins factors creuen que han de tenir en compte a l'hora de resoldre conflictes? Resoldre conflictes ens ajuda a madurar? O són innecessaris?
- Un conflicte és inevitable? En traiem alguna cosa de tenir conflictes?
- S'esperaven així els tallers?
- Què hi han trobat a faltar? Què esperaven fer?

Conclusions finals de la sessió.

El joc del puny

Objectius Educatius

- Induir a la reflexió sobre la manera implícita que tenim de resoldre un conflicte.
- Fer una crítica sobre les creences de NO CEDIR.
- Avaluar els beneficis de la NEGOCIACIÓ.
- Reflexionar sobre el CONFLICTE que creem nosaltres mateixos.

Desenvolupament de l'activitat

Separarem els participants en parelles.

Cada membre de la parella tindrà una funció. Se'ls donaran les següents instruccions:

- Un tindrà un puny tancat.
- L'altre intentarà que la parella obri el puny en 30 segons.

Es deixarà que els participants decideixin la millor manera d'actuar sobre l'altre perquè obri el puny.

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt.

Caldrà fer èmfasi en les següents qüestions:

- Quines maneres ha triat cada parella perquè l'altre obrís el puny? Han funcionat?

Quin sistema ha predominat en la majoria de parelles (pessigolles, per la força, demanar-ho...)?

- S'ha provat de demanar-ho verbalment? ("perdona, pots obrir el puny si us plau?").

- Fer reflexionar a la parella del puny tancat: "En algun moment s'ha dit que no podien obrir el puny sota cap concepte?" (Per què pensem sempre en clau de competició? Guanyes si tens el puny tancat?).

- Qui té un problema aquí? El del puny tancat o el que el vol obrir?

(El del puny tancat decideix si vol obrir-se a l'altre, està tancat en banda, si s'obre, podrà fer més coses amb aquella mà. És quan m'adono del benefici que té per a mi una cosa que puc convèncer-me de col·laborar. A la força, no cedeixo).

El testament dels camells

Objectius Educatius

- Explicar el concepte de mediació a través de la metàfora.
- Entendre el concepte de donar una solució creativa.

Desenvolupament de l'activitat

S'explicarà als participants la següent història:

Un pare de 3 fills té un ramat de 17 camells. El pare mor i deixa un testament: "Deixo als meus 3 fills diferents fraccions A PARTS EXACTES dels camells que quedin quan jo sigui mort:

- 50% al fill gran
- 1/3 part del ramat al meu fill mitjà
- 1/9 part del ramat al meu fill petit"

Els camells no es poden partir i cap està embarassat.

Els 3 germans se'n van amb el testament a casa, compten el ramat: 17 camells. Com s'ho reparteixen?

- 8'5 (50% de 17)
- 5'6 (1/3 de 17)
- 1'8 (1/9 de 17)

No és vàlid pujar a l'alça o a la baixa els camells, ja que han de ser les parts exactes.

Com ho fan??

Els 3 germans no saben com fer-ho i van a veure el savi del poble. El savi els diu que ell no els pot ajudar massa, però que els pot deixar un camell com si fos del ramat del seu pare.

S'ho poden repartir ara?

- 9 (50% de 18)
- 6 (1/3 de 18)
- 2 (1/9 de 18)

I a més sobra un camell.

Se l'hi retorna el camell al savi.

Valoració

El grup valorarà l'experiència en conjunt.

- Què fa el savi? (els deixa un camell)
- El que fa el savi ha ajudat als germans a trobar la solució entre ells?
- Ha estat el savi qui ha donat la resposta de forma directa? O només els ha donat una eina per arribar a una solució conjunta?
- Quin és el paper que fa el savi? (Mediador. És l'eina que els proporciona la millor solució).

Històries per ser un mateix¹⁰

Objectius Educatius

En aquest apartat podem treballar la salut emocional mitjançant històries amb els següents objectius:

- Treballar a través dels contes curts, les metàfores que ens facin entendre els comportaments.
- Fer sentir especials els joves sense necessitat de diferenciar-se.

Desenvolupament de l'activitat

Aquí us posem l'exemple d'una història extreta del llibre "La sabiduría de los cuentos" d'Alejandro Jodorowsky i com la podem treballar amb el grup:

- Es posa tot el grup en rotllana i se'ls demana: -Toca't l'orella esquerra, si us plau!
- Quan la darrera persona de la rotllana s'ha tocat l'orella esquerra, es llegeix el següent conte:

La història de Mulla Nasrudin (història oriental xinesa i dels països de l'est)

"Cuando le preguntaron a Mulla:

- ¿Dónde está tu oreja izquierda?- él se pasó el brazo derecho por encima de la cabeza y, tocándose la oreja, dijo:

¹⁰ Taller descrit per Trinitat Soler i Turu

- ¡Aquí está!

- Pero ¿por qué haces eso? ¿No sería más sencillo tocarte con tu mano izquierda la oreja que está del mismo lado?

- Efectivamente, sería más sencillo- replicó él- pero si lo hiciera como todo el mundo, entonces no sería ya Mulla Nasrudin.

O dicho de otro modo, para ser yo mismo (o sentirme yo mismo), tengo que tocarme la oreja de esta forma excéntrica.

Se puede ver en la manera de actuar de Mulla Nasrudin el deseo de singularizarse mediante actos extravagantes, que llamen la atención. En este caso en vez de identificarme con mi ser esencial, me identifico con algo teatral. No lo hago para “ser” sino, más bien, para “ser diferente” y creo que al serlo soy yo mismo.

Pienso que éste no es el camino. Ser es ser diferente de forma natural. Por consiguiente, ¿para qué tratar de hacer más con el fin de distinguirse?”

(Alejandro Jodorowsky)

Podem concloure la història identificant membres del grup que hagin volgut tocar-se l'orella d'altres formes o no. I què pensen ells de la història.

11. Pluja de sentiments

Objectius Educatius

- Treballar a través de l'expressió plàstica
- Detectar els propis sentiments i emocions
- Detectar els detonants dels nostres sentiments.

Desenvolupament de l'activitat

S'han de buscar quatre músiques diferents que expressin les quatre emocions bàsiques de la persona:

- Odi (música tipus “Sepultura” o “Marilyn Manson”)
- Felicitat (qualsevol tipus de música alegre, per exemple: un rock o una rumba)
- Tristesa (una música tipus banda sonora que sigui un moment emotiu)
- Por (música tipus “Psicosis”)

Es donen 4 cartolines de forma rectangular als joves i al mig de la sala es posa a terra tot un escampall de colors, retoladors, plastidecors... perquè tothom els pugui anar agafant.

L'exercici consisteix en dibuixar simbòlicament el sentiment que li suggereix la música mentre està sonant. Les consignes són les següents:

“Ara sonarà una música alegre, intenteu dibuixar simbòlicament què és el que us suggereix l'alegria” (així amb tots els sentiments: tristesa, odi i por).

En acabar cada cançó, cada jove ensenya a la resta del grup el seu dibuix i explica què li provoca aquell sentiment.

Al final es pot fer un mural de les sensacions plàstiques que provoca cada emoció.