



Taller 5

Blau



Blau

TALLER 5

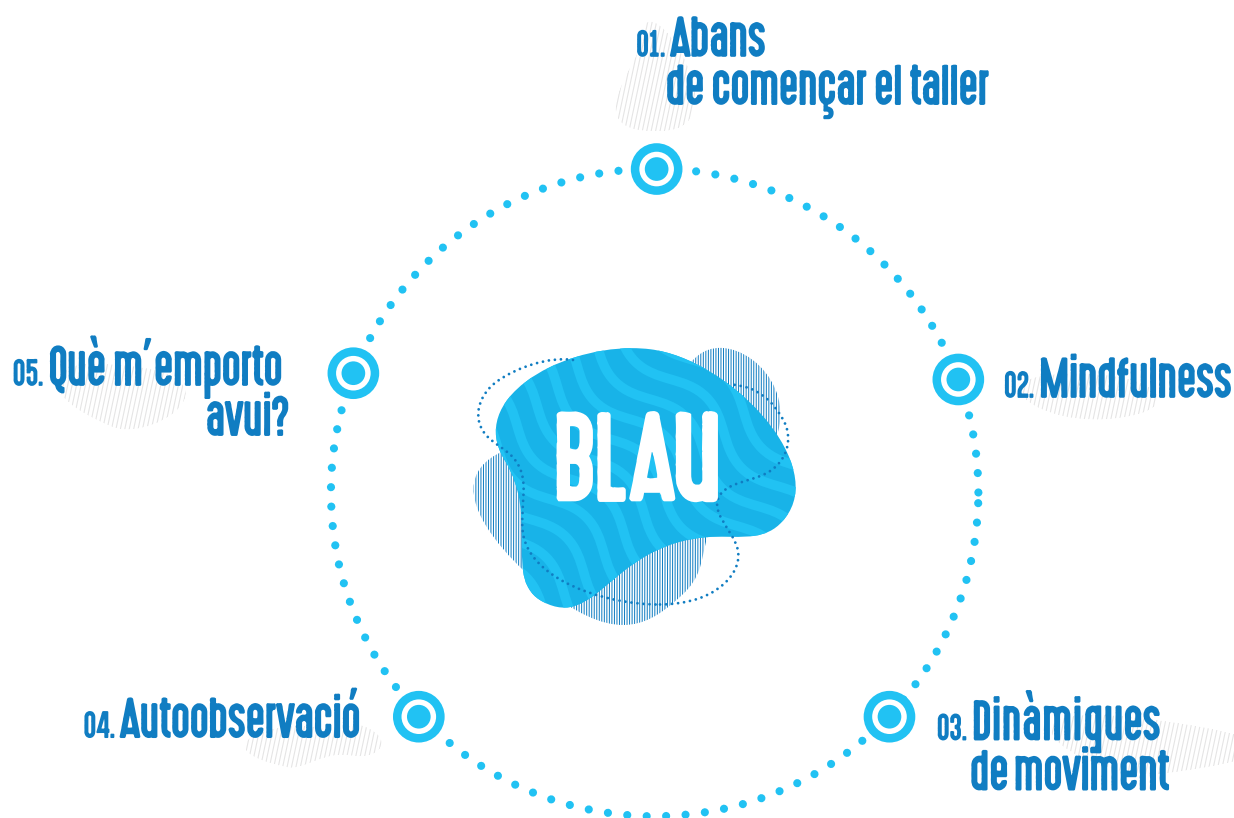
Objectius del taller

Potenciar l'autoconeixement a través de l'autoobservació.

Reconèixer les característiques del perfil del Gat (blau).

Activitats

Aquestes activitats estan pensades per fer en tallers de dues hores aproximadament. La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors i educadores participin en les dinàmiques i de les condicions de l'espai que utilitzem. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar el temps que calgui!



Materials

- Annex 1 (una còpia per a cadascú)

Conceptes clau

Abans de fer aquest taller, recomanem que llegiu l'apartat de conceptes bàsics d'aquesta guia, on trobareu la informació més detallada. Això no obstant, tot seguit sintetitzem la informació més rellevant per a aquest taller.

Focus del perfil blau (el que sempre té present a l'hora de fer una elecció): **les normes**.

TRETS D'EFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL BLAU (PUNTS FORTS)	
Disciplinada	Complidora
Ordenada	Perfeccionista
Convencional	Discreta
Lògica	Enfocada a la qualitat i a la precisió
Tècnica	Tenaç
Independent	Assertiva
Li agraden els detalls	Analítica
Minuciosa	Conservadora

TRETS D'INEFICÀCIA DE LA PERSONA AMB PERFIL BLAU (PUNTS FEBLES)	
Extremadament perfeccionista	Hipersensible, irritable
Crítica	Té dificultats amb els canvis
Individualista: li pot costar treballar en equip	Molt reservada
Poc comunicativa	Té falta d'empatia
Pessimista	Inflexible, intransigent
Tossuda	Lenta, «paràlisi per anàlisi»
Poruga	Tímida, tancada
Insegura	Evasiva

01.

Abans de començar

Per introduir el taller, podem explicar que avui farem activitats per autoobservar-nos i per identificar característiques de comportament que associarem al color blau.

Durant el taller, no donarem informació (ni a l'inici ni al final) sobre les característiques del perfil blau, sinó que seran els nois i noies que trauran conclusions a partir de les dinàmiques (al taller sis explicarem l'eina dels quatre perfils de comportament i les característiques de cadascun).

Si es dona el cas, és important tenir en compte que volem fugir de les etiquetes i de la idea que hi ha un perfil millor que un altre. Ningú no és millor ni pitjor pel fet d'identificar-se en un perfil o en un altre.

02.

Mindfulness.

Projectant el color blau

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, pretenem centrar l'atenció en el color blau amb l'objectiu que els nois i noies associïn les dinàmiques i conceptes del taller d'avui a aquest color.

La manera òptima de fer aquesta activitat és drets, formant rotllanes de quinze nois i noies com a màxim. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir-lo en dues rotllanes que facin l'activitat simultàniament.

Començarem explicant que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta d'intentar «buidar» el cap de pensaments i centrar-nos en allò que estem fent. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com de judicis negatius. Per aconseguir-ho, és important que hi participem al 100 % i que restem en silenci.

En l'activitat d'avui ens concentrarem a simular que ens llancem objectes imaginaris amb una característica comuna: han de ser de color blau (aigua, riu, mar, cel, barrufet/a, Doraemon...). Per afavorir que es puguin centrar en la realització de l'activitat, abans d'iniciar-la, deixarem uns segons perquè cadascú pensi en silenci quin és l'objecte blau que vol llançar.

Per començar l'activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- Quan diguem «**un**», serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans relaxades sobre les cuixes (**posició de *mindfulness***).
- Quan diguem «**dos**», serà el senyal per fer una respiració profunda, inhalant pel nas i exhalant per la boca.
- Quan diguem «**tres**», qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i farà el gest de llançar-li un objecte (com si li llancés una pilota gegant), tot dient en veu alta **l'objecte blau** que li està llançant. Aquest noi o noia haurà d'«agafar» i «llançar» ràpidament el seu objecte blau a un altre. I així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un objecte imaginari. Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep l'objecte i el reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició de qui rep l'objecte.
- Quan tothom hagi rebut un objecte blau, direm «**stop**» per finalitzar l'activitat.

Durant l'activitat podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on hauria d'estar focalitzada, han de redirigir la ment al punt on eren.

Immediatament després de finalitzar l'activitat de *mindfulness*, podem preguntar: «En què penseu?». Si la resposta és «No ho sé», genial! Això és el que cercàvem: abandonar els pensaments i centrar-nos en el moment present. Pot ser interessant dedicar uns minuts a valorar com ha anat i, si és el cas, que els nois i noies puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica o els ha ajudat a centrar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. També pot ser que s'enriolin. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

Si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els nois i noies se sentin lliures de cridar tant com vulguin.

03.

Dinàmiques de moviment

Proposem diverses dinàmiques que mobilitzen els trets d'eficàcia del perfil blau, mostrats entre parèntesis en el nom de la dinàmica. Les persones en què predominin les característiques del perfil blau es poden sentir còmodes en la seva realització.

Naturalment, nois i noies amb altres perfils predominants també es poden sentir còmodes per mobilitzar trets d'eficàcia propis. De la mateixa manera, especialment en les dinàmiques grupals, en funció del tipus d'agrupacions que en resultin, pot ser que els perfils blaus no gaudeixin de l'activitat de manera òptima.

A les propostes *fem tec!* donem molta importància a destinar un moment a la reflexió i a compartir sensacions i aprenentatges en finalitzar cada activitat. En la sèrie de dinàmiques que proposem no ens volem aturar entre dinàmiques, sinó afavorir que a cada activitat s'hi vagin incorporant noves sensacions i que, en acabar-les totes, els nois i noies sentin la necessitat de compartir i explicar com s'ho han passat, què els ha agradat i què no... facilitant així l'autoobservació posterior d'algunes de les competències desplegades durant les dinàmiques.

Val la pena que observeu el comportament dels nois i noies durant la participació en les activitats. Segur que n'obtindreu informació molt valuosa de cara al seu acompanyament i orientació.

Dinàmica 1

Entorn (detallista)

Durant un minut, cada jove prendrà nota de tot allò que veu (persones, objectes, accions...) amb la màxima precisió possible. Quants elements has anotat?

Dinàmica 2

Mecànica (minuciosa)

En grups de tres o quatre, un dels joves descriu diversos moviments del cos enllaçats (per exemple: estiro el braç dret cap enlaire, obro la mà mentre em poso de puntetes amb els dos peus i salto enlaire). La resta del grup farà l'acció.

Tothom ha fet el mateix? L'acció l'han feta tal com pensava qui l'ha descrit? Podem millorar la descripció? Ho farem tantes vegades com membres tingui el grup, de manera que cadascun pugui dirigir l'activitat.

Dinàmica 3

Robot (analítica)

En grups de tres, on hi haurà tres rols:

- **Robot:** es mou sota la premissa de dibuixar línies rectes, com si fos un robot; en cada moviment només s'activa una articulació.
- **Lector:** descriu els moviments que fa el robot.

- **Transcriptor:** es col·loca d'esquena al robot, de manera que no el pot veure mentre fa el moviment. Escriu el que li dicti el lector.

El transcriptor dicta al robot el que ha escrit i tots tres observen què ha passat. Es repeteix el moviment inicial?

Dinàmica 4

Paraules en moviment (perfeccionista)

A cada jove li donem la frase següent en un paper (o la que considereu) i els direm que no la comparteixin amb ningú (no han de saber que tots tenen la mateixa frase).

Demà anem a Port Aventura i pujarem al Dragon Khan.

Tindran un parell de minuts per imaginar com representar la frase en una seqüència de diversos moviments i la representaran tots alhora. S'han assemblet les representacions? S'han adonat que tothom representava el mateix?

04.

Autoobservació

En finalitzar les dinàmiques, preguntarem als nois i noies com se senten i els demanarem que, de manera voluntària, comparteixin quina activitat els ha agradat més de les realitzades fins ara, amb quina s'han sentit millor, si alguna els ha resultat incòmoda... Es tractaria de compartir com s'han sentit amb l'objectiu de preparar l'autoobservació.

Quan tothom hagi pogut fer la seva aportació, donarem un exemplar de l'Annex 1 a cada jove i els demanarem que omplin els camps i els gràfics a partir de l'observació de les seves sensacions. Guardarem aquest annex per quan fem el taller sis, en què parlarem sobre la teoria dels quatre perfils de comportament i mirarem d'identificar-nos-hi.

05.

Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!*. L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que s'han adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar. Només escoltarem, sense comentar les respostes o, en tot cas, fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones.

Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!

