



CONFIA EN MI

DINÀMIQUES PER TREBALLAR LA CONFIANÇA
AMB ELS INFANTS



A partir de
8 anys



20 - 25
persones



1.00 h - 1.30 h

OBJECTIUS

- Millorar la confiança entre els membres del grup.
- Aprendre a confiar en un mateix i en els altres.

INTRODUCCIÓ

La confiança és l'emoció basada en els lligams que establim amb els altres. Es fonamenta en la creença (percepció personal) que els altres (o un mateix) compliran els acords establerts o si aconseguiran realitzar satisfactòriament una tasca concreta. Els éssers humans som capaços de generar i treballar la confiança en un mateix (amb l'autoestima) i en els altres.

A continuació us proposem tres dinàmiques per treballar la confiança dins del grup d'edat.

ABANS DE COMENÇAR

Cal disposar d'un espai ampli, a l'exterior o l'interior, sense objectes que ens impedeixin moure's i desplaçar-nos amb total llibertat.

Recordeu que sempre que treballem activitats relacionades amb la gestió emocional és imprescindible generar un clima adequat perquè els participants se sentin còmodes i convidats a participar.

EL CEC I L'ESPIGALL

Aquesta primera activitat la realitzarem per parelles. Una persona haurà de tancar-se els ulls (amb el fulard o un mocador) i adoptarà el rol del cec i l'altra persona serà l'espigall.

L'espigall haurà de guiar el cec per l'espai d'un punt a un altre o bé per participants més grans, per un circuit d'obstacles. L'espigall no podrà parlar per donar les indicacions però sí tocar el cec. Passat un temps determinat, o en superar el circuit proposat, els participants intercanviaran els papers: el cec es convertirà en l'espigall i l'espigall en el cec.

L'ESTRELLA

Per fer aquesta activitat farem grups d'aproximadament 8 persones (sempre ha de ser un nombre parell). Els participants hauran d'estar dempeus, amb els peus lleugerament separats (aproximadament a la distància dels malucs), formant una rotllana i agafats de les mans, amb la separació que els permeti la distància dels seus braços.

Una vegada col·locats hauran de numerar-se alternativament (1 i 2). A la senyal de la persona dinamitzadora els participants assignats al número 1 es deixaran caure endavant i les persones assignades al número 2 es deixaran caure enrere.

Perquè la dinàmica funcioni i s'aconsegueixi un equilibri perfecte en forma d'estrella cal que tots els participants confiïn en el grup i es deixin caure sense por.

Un cop aconseguit l'equilibri podeu provar d'augmentar el nombre de persones de la rotllana ja que quan més gran és més difícil és aconseguir l'equilibri.

EL TÚNEL DE RENTAT

Aquesta dinàmica està proposada per treballar la confiança amb el contacte de físic dels companys i les companyes.

Un dels participants, el voluntari o voluntària, es tancarà els ulls amb el fulard (o amb un mocador) assumint el rol de cotxe (o vehicle). La resta de participants es col·locarà formant un passadís (dues files: una fila davant de l'altra) i es repartiran les funcions d'un túnel de rentat (netejar les rodes, la carrosseria,

esbandir, assecar...). Sense parlar hauran de simular-ho mentre passa la persona voluntària.

La dinàmica es pot repartir tantes vegades com persones diferents assumeixin el paper de vehicle.

REFLEXIÓ

A partir dels comentaris que s'han anat fent després de cada dinàmica és important poder fer una reflexió final posant paraules a allò que han sentit els participants en cada moment i exposant si hi ha alguna diferència en el grup entre l'inici i el final de l'activitat.

Pot ser interessant, en funció de l'edat del grup d'edat, parlar obertament de la confiança: confiem en els altres? Ens consta? Quines activitats han estat més difícils per nosaltres? Com ens sentim?

MATERIAL

- Fulards (o mocadors) per tapar ulls.
- Objectes i material per la pista d'obstacles.

Què t'ha semblat? No oblidis compartir-ho!



@esplaismcecc

#InstropeccionatMCECC