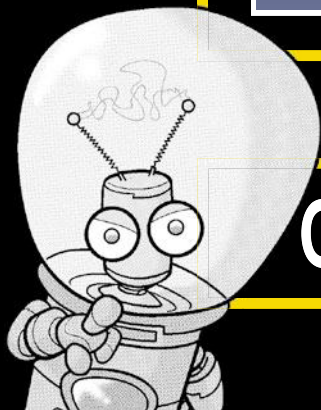


SOTA PRESSIÓ



GUIA D'ACTIVITATS

Edita:

PDS, Promoció i Desenvolupament Social

Adreça electrònica: pds@pdsweb.org

© PDS

Edició: Barcelona, 2006

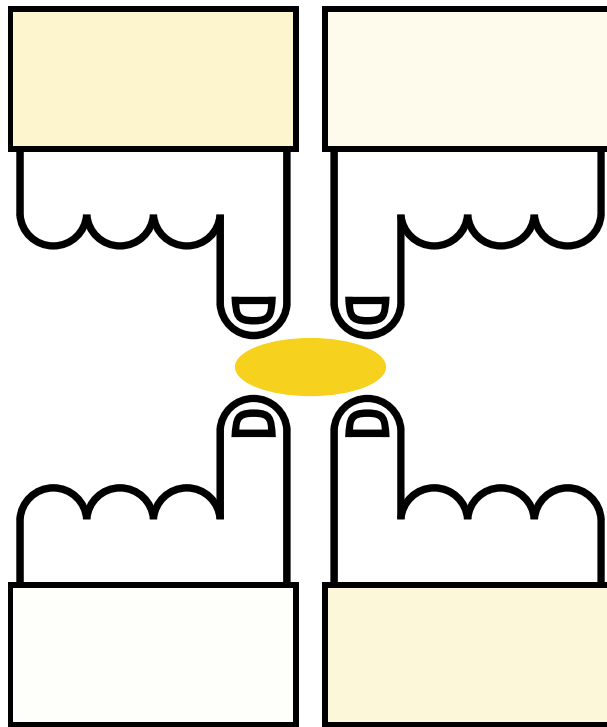
Tiratge: 1000 exemplars

Dipòsit legal:

Impressió: Addenda, sccl

Disseny gràfic i muntatge: E. Bosch

SOTA PRESSIÓ



GUIA D'ACTIVITATS

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	3
FITXA TÈCNICA	4
ACTIVITAT 1: Visita organitzada i fòrum	5
ACTIVITAT 2: Anem de festa?	9
ACTIVITAT 3: Et pots quedar mirant?	14
ACTIVITAT 4: Anem de càmping!	19
IMATGES DELS PLAFONS	24

INTRODUCCIÓ

SOTA PRESSIÓ consta d'una exposició de 12 plafons, d'un díptic recordatori de la seva visita, i d'aquesta guia que teniu a les mans, configurant en conjunt un instrument per facilitar el treball educatiu amb grups d'adolescents al voltant de la *pressió de grup* i altres temes relacionats, com ara l'assertivitat o la presa de decisions. El treball educatiu d'aquests temes és important des d'un punt de vista preventiu atès que les pressions dels amics i companys són un factor sovint implicat en el consum de drogues i en altres conductes problemàtiques o de risc durant l'adolescència.

La pertinença a grups és una necessitat humana i una font de riquesa transcendental per al desenvolupament de les persones. Tota persona pertany al mateix temps a diferents grups, alguns dels quals van canviant al llarg de la vida. En el cas dels adolescents és molt important el sentit de pertinença al grup d'iguals, en contraposició, sobretot, al grup familiar a l'hora de definir els seus gustos i la seva conducta.

Dins dels grups es generen dinàmiques i situacions en les quals els seus membres han de prendre decisions que afecten tant l'esfera individual com la col·lectiva. Aquests processos de presa de decisions es poden veure influenciats per diferents motius, com ara el patró de relació predominant amb els altres: passiu, agressiu o assertiu. L'estil de gestió del poder dins dels grups (democràtic o autoritari) també condiciona la presa de decisions, i per tant, les conductes que ens van definint com a individus i com a membres dels grups als que pertanyem.

Aquesta guia proposa varies activitats que, partint de situacions properes als adolescents i joves, faciliten treballar alguns aspectes de la vida en grup. La finalitat d'aquest material (exposició i guia d'activitats) és provocar la reflexió dels joves en relació a la seva manera de prendre decisions dins dels grups d'iguals.

Les dinàmiques que es proposen reclamen una participació activa tant de la persona que dirigeixi les activitats com dels participants, amb la intenció de promoure que els adolescents i joves prenguin les decisions importants de la seva vida amb responsabilitat, llibertat i autonomia, gaudint de la vida en grup, sabent, però, identificar i fer front a les pressions socials dels grups de pertinença.

FITXA TÈCNICA

Nom	<ul style="list-style-type: none">■ SOTA PRESSIÓ
Descripció dels materials	<ul style="list-style-type: none">■ Exposició formada per 12 plafons verticals de 80 x 190 cm.■ Díptic recordatori dels plafons de l'exposició.■ Guia amb propostes d'activitats per realitzar amb els visitants a l'exposició.
Objectius	<ul style="list-style-type: none">■ Comprendre el concepte de <i>pressió de grup</i> i mostrar com superar-lo fent ús de l'assertivitat i de diferents tècniques.■ Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en situacions de grup i la seva influència en l'inici i manteniment del consum de drogues.■ Identificar diferents situacions de <i>pressió</i>, tant de grup com individuals, i adonar-se de la manera en què les intencions individuals, explícites i implícites, poden afectar decisions del grup.■ Reflexionar sobre qüestions com ara l'aprofitament del temps d'oci o el consum de drogues.
Població destinatària	<ul style="list-style-type: none">■ Joves de 14 a 16 anys.
Forma d'aplicació	<ul style="list-style-type: none">■ Visita a l'exposició: preferiblement de forma organitzada i en grups de 20 a 25 persones.■ Activitats complementàries: Grups de 20 a 25 joves.
Durada de les activitats	<ul style="list-style-type: none">■ Activitat 1 (Visita a l'exposició i fòrum de discussió): 50 minuts.■ Activitat 2 (Anem de festa?): 75-90 minuts.■ Activitat 3 (Et pots quedar mirant?): 75-90 minuts.■ Activitat 4 (Anem de càmping!): 75-90 minuts.
Perfil dels monitors de les activitats	<ul style="list-style-type: none">■ Educadors, professors, monitors, etc., amb experiència en el treball amb grups d'adolescents.
Àmbits d'aplicació	<ul style="list-style-type: none">■ Centres i entitats juvenils.■ Espais de trobada de joves.■ Centres educatius.

Objectius:

- Facilitar una visita profitosa a l'exposició.
- Garantir un procés de reflexió i d'intercanvi de punts de vista entre els visitants.
- Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en situacions de grup.
- Comprendre el concepte de *pressió de grup*.

Materials:

- Els 12 plafons de l'exposició **SOTA PRESSIÓ**.
- Una sala amb cadires que es puguin disposar en cercle.
- Fotocòpies de la fitxa de l'annex 1.

DURACIÓ: 50 minuts.

DESENVOLUPAMENT:

1. Visita organitzada.

Començar explicant que aquesta exposició gira al voltant de la *pressió de grup*. Seguidament demanar als participants què entenen per aquest concepte. Després d'escoltar les idees del grup es pot comentar la següent definició:

Pressió de grup és la situació que es dona quan una persona ha de prendre una decisió en el si d'un grup, i aquest o alguns dels seus membres, miren de decantar la seva decisió cap a una direcció concreta. Sovint, la *pressió de grup* es manifesta d'una manera clara i explícita, però també ho pot fer d'una manera velada.

A continuació dividir els participants en grups de 4 o 5 membres cadascun, que iniciaran d'un a un la visita a l'exposició. Per evitar aglomeracions davant dels plafons i facilitar la seva contemplació i lectura convé que els grups iniciïn el recorregut pels plafons amb uns minuts de diferència els uns dels altres. Una referència pot ser que els grups comencin la visita quan el que els precedeix hagi acabat de llegir el plafó número 5.

Per mantenir ocupats els participants, abans i després que el seu grup visiti l'exposició, el monitor lliurarà a cada grup una fitxa amb una pregunta o afirmació per a que discuteixin entre ells si estan d'acord o no amb ella, i perquè. L'annex 1 conté varies fitxes amb preguntes, que es poden fotocopiar per a aquesta activitat. Preveure uns 20 minuts per a que tots els participants completin el recorregut i facin l'activitat d'espera.

2. Fòrum.

Un cop tots els participants han recorregut l'exposició, el monitor obrirà una discussió basada en les preguntes de l'activitat d'espera i/o els continguts dels plafons. Per iniciar el debat es pot demanar a cada grup que llegeixi l'afirmació de la seva fitxa i comentis les conclusions a que han arribat. Tot seguit es pot demanar l'opinió de la resta de participants sobre les conclusions que s'acaben d'exposar. També es poden utilitzar els plafons per aprofundir sobre diferents aspectes de la *pressió de grup*. Amb aquesta finalitat, a continuació es proposen alguns temes i preguntes relatius als diferents plafons.

PLAFONS 2 i 3:

Creieu que és habitual el que passa en aquests plafons? O bé us sembla exagerat? Us heu trobat algun cop prenent part en una situació de *pressió de grup* cap a algú? I a l'inrevés? Recordeu alguna situació en què us hagueu sentit sota la pressió d'un grup?

PLAFÓ 4:

En quin dels contextos de relació d'aquest plafó (parella, amics, companys i coneguts) seria més probable que us fessin canviar d'opinió o que us induïssin a fer quelcom que no us haguéssiu plantejat fer? Què faríeu si la vostra colla d'amics rebutgés la vostra parella? Acceptaríeu a la vostra colla algú que vestís d'una manera molt diferent de la vostra? Per què?

PLAFÓ 5:

Com us sentiríeu si us trobéssiu en una situació semblant a la que presenta aquest plafó?

PLAFÓ 6:

En una situació com la plantejada aquí, tindríeu el mateix dilema que la protagonista?

PLAFÓ 7:

Faríeu servir el mètode que proposa el robot en aquest plafó o no? Per què?

PLAFONS 8, 9 i 10:

Es pot promoure una reflexió sobre els diferents estils de relació interpersonal: passiu (plafó 8), agressiu (plafó 9) i assertiu (plafó 10). L'annex 2 inclou un quadre explicatiu d'aquests diferents patrons de relació.

PLAFÓ 11:

Es pot comentar que, tal com es veu en aquest plafó, fins i tot quan sembla que tots els membres d'un grup van a una, hi poden haver opinions diferents que no sempre s'expressen. Després es pot demanar al grup com pensa que els pot afectar això? Quines conclusions se'n podeu treure?

PLAFÓ 12:

Un altre tema per treballar és el de la *pressió de grup positiva*, que planteja aquest plafó. Per exemple, es pot preguntar al grup si algun cop s'han alegrat d'haver pres una decisió que els ha recomanat insistentment un grup de persones, perquè després han vist que realment era el millor que podien fer

Cal tenir criteri personal. Per això, deixar-se portar pel que ens diu el grup (no importa quin sigui) és sempre una mala opció.

Esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què?

Normalment sempre és millor fer el que vol el grup, perquè d'aquesta manera t'estalvies molts problemes

Esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què?

Prendre decisions sol ser complicat. Primer et decantes per una opció, però després t'ho repenses i creus que és millor una altra opció... i al final no saps cap a on tirar... És millor no complicar-se la vida i fer la primera idea que ens passi pel cap!

Esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què?

Quan cal prendre una decisió important és bo demanar l'opinió de la gent que ens importa.

Què en penseu? Hi esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què? Tant si sí com si no, quins avantatges té demanar l'opinió dels altres? I quins inconvenients?

De vegades cal fer valer la nostra opinió, passi el que passi. És més, sovint el millor és imposar-la als altres!

Esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què?

De vegades pressuposem actituds o opinions per part d'altres persones, sense saber què estan pensant realment, o sense conèixer-les prou.

Esteu d'acord amb aquesta afirmació? Per què?

ESTIL AGRESSIU	AVANTATGES	INCONVENIENTS
Centrat en l' interès propi , sense tenir en compte els sentiments dels altres. Fa ús de l'acusació, l'amenaça, l'insult, la desqualificació...	Els altres no estan per sobre nostre. Ens imposem nosaltres.	Els altres no ens aprecien.

ESTIL PASSIU	AVANTATGES	INCONVENIENTS
Dóna prioritat als desigs dels altres encara que s'oposin als propis. Deixa que els altres imposin el seu criteri, sense tenir en compte el que un mateix vol fer o creu que ha de fer.	Els altres ens accepten i no ens rebutgen (si més no, aparentment).	Els altres se n'aprofiten i nosaltres ens sentim malament per no haver estat prou valents a l'hora de defensar el nostre criteri.

ESTIL ASSERTIU	AVANTATGES	INCONVENIENTS
Centrat en els interessos d'un mateix, respectant alhora els dels altres . Es defensa i es manté el criteri propi, acceptant i respectant al mateix temps el fet que els altres puguin pensar o actuar de manera diferent.	Ens sentim bé amb nosaltres mateixos, i a la llarga els altres ens respectaran i valoraran més que no pas si ens relacionem amb ells d'una manera passiva o agressiva.	Requereix adoptar una determinada actitud i disposar d'algunes habilitats (que es poden aprendre), però no té inconvenients.

Objectius:

- Identificar les dinàmiques relacionals que es poden donar dins d'un grup.
- Saber reconèixer les diferents situacions de pressió, tant de grup com individuals.
- Identificar els diferents estils de relació amb els altres: passiu, agressiu o assertiu.
- Conèixer estratègies per fer front a les situacions de *pressió de grup*.

Materials:

- Fotocòpies de les fitxes de l'annex 1 de l'activitat.
- Etiquetes per posar el nom dels personatges de l'activitat.

DURACIÓ: 75-90 minuts

DESENVOLUPAMENT:

Es proposa un joc de rol on hi hauran vuit personatges amb intencions ocultes. Demanar 8 voluntaris per fer d'actors i repartir els papers (fitxes dels personatges de l'annex 1) per sorteig. Ningú més, a banda de cada actor, ha de saber que diu la seva fitxa. Seguidament, plantejar al grup la següent situació:

*“És divendres a la tarda. Una colla d'amics es troben al banc de la plaça, que és el seu lloc habitual de reunió des que eren petits. Demà dissabte volen celebrar que s'ha acabat el curs, i es plantegen fer una festa a casa d'un d'ells, que es diu **Nosé**, ja que els seus pares marxen de casa tot el cap de setmana. L'alternativa seria anar a una discoteca per a majors de 14 anys. Hi ha gent que prefereix fer la festa a la casa, i hi ha gent que prefereix anar a la discoteca. També discuteixen sobre aconseguir alcohol o no, tant si fan la festa a la casa com si van a la discoteca, ja que en aquest cas no els serviran begudes alcohòliques perquè són menors d'edat. El grup comença a debatre...”*

Un cop plantejada la situació i assignats els papers, els “actors” es col·locaran etiquetes amb els noms del seu personatge de manera visible. A soles, disposaran de 5 minuts per posar-se en el paper que els ha tocat. El monitor ha de deixar clar als actors (a soles) que el seu objectiu és intentar que el grup acabi decidint allò que cadascun d'ells té com a objectiu a la seva fitxa, i que han d'actuar segons l'estil de relació que se'ls indica.

Mentrestant, la resta del grup disposarà les cadires de manera adequada per poder representar la situació. El banc de la plaça estarà format per cinc cadires, i la resta es situaran com si es tractés d'un teatre. Fet això cal demanar al “públic” que s'asseguin, i s'iniciarà la representació, que durarà uns 10 o 12 minuts. Al final de la representació la colla d'amics ha d'haver decidit si fan la festa a casa del **Nosé** o a la discoteca, i si aconseguiran o no alcohol. Guanyaran el joc els que tinguin com a objectiu a la seva fitxa, les mateixes opcions que hagi acabat prenent el grup.

Si els actors no arribessin a cap conclusió clara durant la representació, serà “el públic” qui decidirà, en funció de la qualitat interpretativa i del pes dels arguments aportats pels diferents personatges, si es fa la festa a casa del **Nosé** o a la discoteca, i si volen aconseguir alcohol o no.

A més, en tots els casos, el “públic”, atorgarà un premi “a la millor interpretació”. En ser els membres del grup que fan de “públic” els que decidiran a qui donar el premi, el monitor observarà com es pren la decisió en el grup, i ho podrà utilitzar en el debat posterior, si s’escau.

Amb el temps que resti faran un debat tots els participants (“actors” i “públic”) sobre la representació i el procés de tria del premi a la millor interpretació. Durant aquest debat el monitor pot plantejar algunes de les següents qüestions: a) Els personatges que han rebut pressions a la representació, han estat capaços d’identificar-les? Com s’han sentit aquests personatges davant les pressions que rebien? b) Com se sentien els personatges que han hagut de pressionar altres personatges per a que fessin el que ells volien? c) A la vida real, us heu trobat en situacions semblants? Com les heu resolt?

A més, durant el debat es poden treballar alguns dels següents temes: 1) Les dinàmiques de relació en el grup (els diferents rols que es poden donar dins d’un grup). 2) La pressió entre iguals (positiva i negativa). 3) Tècniques i estratègies per fer front a les pressions. L’annex 2 presenta un quadre amb diferents tècniques per fer front a situacions de pressió de grup. 4) Tipus de respostes interpersonals: agressiva, passiva i assertiva. 5) La capacitat assertiva com a objectiu relacional. 6) Els processos de presa de decisions dins d’un grup (consensos, majories, lideratge).

NEMI	JONO
<p>Objectius: Fer la festa a casa del Nosé. Que NO hi hagi alcohol.</p> <p><i>Té moltes ganes que es faci la festa a casa del Nosé i ho demostra. Té clar que no cal l'alcohol per passar-ho bé i conèixer gent.</i></p> <p>Estil de relació: ASSERTIU (defensa la seva opció amb tranquil·litat i respecte). Defensarà la seva opció amb convicció, però escoltant amb respecte les opinions dels altres.</p> <p>Fer pressió sobre: Val i Nosé.</p>	<p>Objectius: Anar a la discoteca. Que SÍ que hi hagi alcohol.</p> <p><i>No vol fer la festa a casa del Nosé perquè convidaran gent que no coneix i li fa vergonya. S'estima més anar a la discoteca on ningú coneix ningú. Pensa que l'alcohol li facilitarà les coses.</i></p> <p>Estil de relació: PASSIU (no defensa la seva opció). No es decantarà per cap opció, malgrat tenir clara la seva.</p> <p>Fer pressió sobre: Val i Nosé.</p>

NOSÉ	DESGA
<p>Objectius: No fer la festa a casa seva. Que NO hi hagi alcohol.</p> <p><i>Tot i que inicialment va oferir casa seva, s'ho ha repensat i li fa por, però no ho vol dir. L'alcohol no l'atreu gens.</i></p> <p>Estil de relació: PASSIU (no defensa la seva opció). No es decantarà per cap opció, malgrat tenir clara la seva.</p>	<p>Objectius: Anar a la discoteca. Que SÍ que hi hagi alcohol.</p> <p><i>No vol festes, ell el que vol és quedar per jugar a la "play" i beure cerveses, però si no hi ha més remei: millor la discoteca.</i></p> <p>Estil de relació: AGRESSIU (defensa la seva opció trepitjant les dels altres). Té clara la seva opció i la vol imposar sigui com sigui.</p> <p>Fer pressió sobre: Val i Nosé.</p>

PICA

Objectius:

Fer la festa a casa del **Nosé**.

Que Sí que hi hagi alcohol.

*Vol fer la festa a casa del **Nosé** perquè sap que convidaran una persona que li agrada i podran tenir intimitat. Pensa que l'alcohol li facilitarà les coses.*

Estil de relació: ASSERTIU (defensa la seva opció amb tranquil·litat i respecte). Defensarà la seva opció amb convicció, però escoltant amb respecte les opinions dels altres.

Fer pressió sobre: Val i Nosé

VAL

Objectius:

Fer la festa a casa del **Nosé**.

Que Sí que hi hagi alcohol.

*És molt amic de tots els seus amics, però té clar que vol que es faci la festa a casa del **Nosé** i que hi hagi alcohol.*

Estil de relació: PASSIU (no defensa la seva opció). Escoltarà tothom, sense deixar clara quina és la seva opció.

MAI

Objectius:

Anar a la discoteca.

Que NO hi hagi alcohol.

*Res li està bé, però millor la discoteca que casa del **Nosé**. No li agrada com es posa de vegades la gent quan beu alcohol.*

Estil de relació: ASSERTIU (defensa la seva opció amb tranquil·litat i respecte). Defensarà la seva opció amb convicció, però escoltant amb respecte les opinions dels altres.

Fer pressió sobre: Val i Nosé.

DANÇA

Objectius:

Fer la festa a casa del **Nosé**.

Que NO hi hagi alcohol.

*Com que li agrada "punxar" música vol que es faci la festa a casa del **Nosé** perquè així podrà posar la música que vulgui. Està convençut que no cal alcohol per passar-ho bé.*

Estil de relació: AGRESSIU (defensa la seva opció trepitjant les dels altres). Té clara la seva opció i defensarà amb força el sí a la festa i el no a l'alcohol.

Fer pressió sobre: Val i Nosé.

TÈCNICA	DEFINICIÓ	EXEMPLE
Disc ratllat	Repetir la decisió presa, de manera tranquil·la i sense deixar-se influenciar ni distreure's per aspectes irrellevants.	<i>Que sí... que ja ho sé, però no vull cervesa. Ja, ja, però és que no m'agrada, no vull cervesa.</i>
Acord assertiu	Respondre a la crítica admetent part de raó de l'altre, però mantenint la postura en el fons de la qüestió.	<i>D'acord, em sembla molt bé el que dius, però de totes maneres no vull prendre alcohol.</i>
Pregunta assertiva	Incitar a la crítica de l'altre per tal d'obtenir informació i poder utilitzar-la en l'argumentació.	<i>Per què vols que begui? Ah! Per agafar el puntet i ser més divertida... però si jo sóc molt divertida, i a més, així m'estalvio la ressaca.</i>
Processar el canvi	Desplaçar el centre de la discussió cap a aspectes més importants.	<i>O sigui que si no vull beure el mateix que tu ja no som amics... però si no parlem d'amistat, si estem parlant de que no vull beure alcohol.</i>
Claudicació simulada	Aparentar que s'accepta l'argument de l'altre però seguint mantenint el propi.	<i>Potser tens raó i amb una birra semblaré més enrotllat... però hi ha gustos per tot, hi ha gent a qui no li agrada la cervesa, com ara jo mateix.</i>
Posposar	Ignorar la situació de discussió i deixar-la per altre moment.	<i>Mira, no discutiré amb tu d'això perquè t'estàs capficant. Tu fes el que vulguis, que jo faré el que em sembla... i ja parlarem un altre dia...</i>
Trencar el procés	Respondre amb només una paraula o una frase curta, sense més explicacions.	<i>No, gràcies... T'he dit que no, gràcies. Què m'entens?</i>
Ironia assertiva	Respondre positivament a la crítica hostil.	<i>Què dius? Que faig el ridícul? No et preocupis, m'agrada ser original!</i>
Retard assertiu	Retardar la resposta a la crítica fins que tot estigui més tranquil.	<i>No penso discutir amb vosaltres. Jo us respecto i per tant us demano el mateix per a mi.</i>

Objectius:

- Contribuir a la comprensió de les emocions i actituds, individuals i grupals, presents en l'assetjament escolar, i en situacions en que s'ofereixen drogues.
- Ajudar a prendre consciència dels diferents papers que poden jugar els participants en les situacions d'assetjament escolar i/o d'oferiment de drogues que puguin viure de prop.
- Afavorir l'empatia i el respecte en les relacions interpersonals.

Materials:

- No cal material, però sí un espai en que els participants puguin seure en rotllana.

DURACIÓ: 75-90 minuts

DESENVOLUPAMENT:

Aquesta activitat pretén treballar d'una manera vivencial i no verbal les emocions i les actituds més habituals en situacions d'assetjament i/o d'oferiment de drogues a les escoles. Sense donar cap informació prèvia, començar demanant al grup que es posi de peu en rotllana i dir-los que, des d'aquest moment, adoptaran el rol de figures de fang que l'educador farà servir per representar una escena. Es tracta, però, d'unes figures molt especials, que entenen les instruccions verbals. Per tant, l'educador i altres participants les podran modelar amb les mans i amb paraules. Aquestes estàtues s'han de modelar tant pel que fa a la postura com a l'expressió facial. Demanar a les "estàtues" que es prenguin seriosament el seu paper, ja que formaran part d'una obra d'art contemporani i efímera: d'allò que s'anomena "una instal·lació".

A criteri de l'educador es treballarà una de les dues situacions que es plantegen als objectius: l'oferiment de drogues o l'assetjament escolar. Les instruccions per a cada situació són les següents:

OPCIÓ: Oferiment de drogues. En aquesta situació les "estàtues" (papers) són: 1) Un jove que ofereix haixix a un altre; 2) Un jove al que li ofereixen haixix; i 3) Un amic del segon jove, que és testimoni de l'escena, a una certa distància. L'educador col·locarà tres participants, triats al atzar, d'acord amb les instruccions per compondre l'escena que venen a continuació. La resta seran observadors, que també podran participar a l'hora de modelar les estàtues, i als quals se'ls plantejaran algunes qüestions.

- 1) Estàtua “Jove que ofereix haixix a un altre”. Posar-la al centre de l’escena, amb el cos tirat endavant, somrient amb una expressió de complicitat, i amb una mà a la butxaca i l’altra estirada cap al davant, com si volgués donar quelcom a una altra persona.
- 2) Estàtua “Jove al que li ofereixen haixix”. Col·locar-la davant de la primera, amb el cos tirat enrere, les mans a les butxaques, i mirant l’estàtua anterior amb expressió de dubte.
- 3) Estàtua “testimoni (amic del jove al que li ofereixen haixix)”. Posar-la a l’escena a un parell de metres de les altres estàtues, mirant-les amb cara de suspicàcia i d’estar parant atenció a l’escena.

Un cop muntada l’escena l’educador preguntarà al grup:

- Què en penseu d’aquesta escena? Què us fa sentir? Heu viscut alguna cop una situació semblant?
- Penseu que el testimoni té alguna responsabilitat en el que passa en aquesta escena? O només són responsables del que passa els altres dos joves?
- Com us sentiríeu en el lloc dels papers que representen la segona i la tercera estàtua?
- Si passéssiu per un lloc on el que es representa en aquesta escena estigués succeint de debò, i algun dels protagonistes fos un amic o un familiar vostre, quin paper prendríeu? Faríeu alguna cosa?

Després l’educador proposarà que alguns dels observadors modelin les estàtues per canviar l’escena. Per exemple, poden: Deixar al personatge que ofereix haixix, fumant tot sol, sense oferir res a ningú; Modelar els personatges segons que el jove al que li ofereixen haixix l’accepti o no; Fer intervenir el testimoni, per exemple, mirant d’endur-se el seu amic de l’escena, o parlant amb el jove que ofereix haixix a l’altre; etc.

Després de cada canvi de l’escena cal aturar l’activitat per reflexionar conjuntament sobre com ha canviat la situació. És important que el monitor vetlli per la coherència de l’escena, de manera que tant l’expressió com la postura de les estàtues concordi amb el que estigui representant l’escena.

Tot seguit es proposa un debat entre els participants. Per fer-ho, el monitor començarà explicant que en situacions d’oferiment de drogues o del seu consum en grup, ens trobem persones que accepten i/o consumeixen perquè és l’opció que fan els altres; però no és pas la seva, perquè no els agrada, perquè no volen fer-ho, o per qualsevol altre motiu. Convé que els participants reflexionin sobre les seves actituds davant situacions com aquesta, sobre la seva relació amb el grup, sobre la manera com es desenvolupa l’amistat en el seu grup, etc. I també sobre els “perquè” del consum de drogues: Perquè pensen que facilita la relació amb els altres? Per curiositat? Perquè els altres ho fan?, etc.

OPCIÓ: Assetjament escolar. Els papers representats són: 1) Assetjat (una estàtua); 2) Assetjadors (tres estàtues); i 3) Testimonis (de sis a vuit estàtues). L’educador col·locarà els participants, triats al atzar, d’acord amb les instruccions per compondre l’escena que ve a continuació. La resta seran observadors que també podran ajudar a modelar les estàtues, i als quals se’ls plantejaran algunes qüestions.

- 1) Estàtua “Assejtat”. Posar-la al centre de l’escena, amb les espatlles caigudes, el cap cot, els braços penjant i expressió de por.
- 2) Estàtues (3) “Assejtador”. Posar-les molt a prop de l’assejtat, envoltant-lo, traient pit, amb el cap aixecat i mirada amenaçadora ens uns casos i burlesca en altres.
- 3) Estàtues (entre 6 i 8) “Testimoni”. Col·locar-les al voltant de les altres. Mirant cap a l’assejtat, algunes amb expressió indiferents, algunes rient o somrient, altres assenyalant-lo, i alguna amb una mà a l’espatlla d’un dels assejtadors, mostrant-li suport.

Un cop muntada l’escena l’educador pregunta al grup:

- Què en penseu d’aquesta escena? Com us fa sentir? Heu estat algun cop en una situació semblant?
- Penseu que els testimonis tenen alguna responsabilitat en l’escena? O només els assejtadors són responsables del que està passant?
- Com us sentiríeu en el lloc dels diferents papers representats?
- Creieu que a tothom que hi ha en aquesta escena li agrada realment el seu paper? (lògicament, s’entén que a l’assejtat no li agrada el seu paper).
- Si passéssiu per un lloc on això que representa aquesta escena estigués succeint de debò, quin paper adoptaríeu? Faríeu alguna cosa?

Tot seguit l’educador proposarà que alguns dels observadors modelin les estàtues per canviar l’escena. Per exemple, poden: Fer que, de mica en mica, els testimonis donin suport a l’assejtat; Retirar algun assejtador (pressuposant que ha repensat la seva actitud i conducta); Canviant la postura i l’expressió de l’assejtat i dels testimonis; etc.

Després de cada canvi de l’escena cal aturar l’activitat per reflexionar conjuntament sobre com ha canviat la situació. És important que el monitor vetlli per la coherència de l’escena, de manera que tant l’expressió com la postura de les estàtues concordi amb el que estigui representant l’escena.

A continuació es proposa un debat entre els participants. Per fer-ho, el monitor començarà comentant que actualment se’n parla molt de l’assejtament escolar o bullying, i que és difícil saber si això és perquè ara passa més sovint que abans, o bé si sempre ha passat però no hi havien parat atenció ni la societat ni els mitjans d’informació. Però, sigui com sigui, es tracta d’un fet molt greu, que pot deixar seqüeles psicològiques importants a les persones afectades. Seguidament preguntarà als participants si saben què és l’assejtament escolar o bullying, i donarà la paraula als participants, mantenint-se atent a les definicions que puguin fer i als casos reals i propers que puguin comentar.

Com a suport als comentaris del monitor es pot fer servir la següent definició i el següent comentari:

ASSETJAMENT ESCOLAR (o BULLYING): Maltractament (agressions físiques, verbals o relacionals) que rep repetidament i al llarg del temps un alumne o una alumna per part d'altres alumnes (d'un o més d'un) i que té efectes de victimització en qui el rep. Abús de poder entre iguals. Genera angoixa anticipada abans de sortir de casa, pel que li pot passar.

L'assetjament escolar pot complir la funció d'augmentar la cohesió i la integració del grup d'assetjadors, però també mostra la seva debilitat: la del grup i la de l'individu. Sovint la tria de la víctima és arbitrària, i de fet, moltes vegades els assetjadors no saben què ha fet l'assetjat per merèixer aquell tracte. A més, diferents estudis indiquen que l'actitud més freqüent en aquests casos és la de "testimoni". Per tant, aquells que no són ni assetjats ni assetjadors actius, però observen els fets sense fer res, es poden considerar "assetjadors per omissió". Encara més: possiblement, ni alguns assetjadors, ni la major part dels testimonis, no estiguin d'acord amb el que passa en aquests casos, però per por o per conformisme no fan res.

Tancament de l'activitat.

Independentment de quina hagi estat l'opció escollida en la primera part del taller, el monitor clourà l'activitat llegint en veu alta la història "Anem a Balaguer?" que s'exposa a continuació i serveix per exemplificar el procés pel qual un grup pot prendre decisions equivocades i/o irracionals. En aquest relat (adaptació de *La paradoxa d'Abilene* de JB Harvey) un grup de persones conformen la seva opinió a allò que creuen que és l'opinió de consens del grup, i això els porta a una situació en la que acaben posant-se d'acord per fer una acció que a cap d'ells, individualment, els ve de gust fer.

Anem a Balaguer?

"Una xafogosa tarda d'estiu a Igualada, una parella i els pares de la noia juguen a cartes còmodament al porxo de casa. Tot d'una el pare proposa a la família d'anar a Balaguer, a uns 80 quilometres de casa. La filla diu: "Bé... anem-hi." (encara que té reserves perquè a Balaguer encara fa més calor que aquí, i està bastant lluny). Vist això, el seu marit diu: "A mi em sembla bé... Si la teva mare també en té ganes...". Aleshores la mare de la noia respon: "I tant que sí. A més, fa anys que no hi he estat a Balaguer".

El viatge es fa llarg. Van en cotxe, troben la carretera embussada, i passen molta calor perquè el sistema de refrigeració no funciona prou bé. A Balaguer aquell dia fa una calor espantosa i no corre ni un pel d'aire. Sopen a un restaurant on els atenen malament, i el menjar no costa el que val. Cinc hores més tard tornen a casa cansats, suats i malhumorats...

Un cop a casa, el noi, amb segona intenció, diu: "Ha estat una tarda fantàstica, oi?". La mare de la noia, amb, cara de prunes agres, respon que ella, de fet, s'hagués estimat més quedar-se tranquil·lament a casa, però que els havia vist a

tots tant entusiasmats... Aleshores, el pare diu: “Jo només ho he fet per vosaltres, perquè pensava que us avorrieu i teníeu ganes de sortir!”. Finalment, la filla respon: “Doncs jo només he dit que sí per fer-te content a tu! Hauria d’estar boja per voler anar enlloc amb aquesta calor!”.

La família es queda perplexa veient que han decidit entre tots fer una sortida que cap d’ells volia fer. Tots s’haurien estimat més quedar-se còmodament a casa, però ningú ho va admetre abans, quan era el moment de fer-ho i tenien tota la tarda per davant per passar junts una bona estona. Tots pensaven que eren l’únic o la única que no pensava el mateix que la resta, i ningú volia “quedar malament.”

- Acomiadar el grup tot preguntant: “Heu tingut algun cop la sensació d’estar anant a Balaguer?”

Objectius:

- Reflexionar sobre els processos de presa de decisions en grup.
- Reflexionar sobre l'aprofitament del temps d'oci.
- Reflexionar sobre el consum de drogues

Materials:

- Fotocopies de l'annex 1 "fitxa per als participants" i l'annex 2 "Fitxa amb el llistat d'ubicacions dels càmpings i de coses a endur-se de càmping".
- Llapis o bolígrafs.
- Pissarra de paper o convencional.

DURACIÓ: 75-90 minuts

DESENVOLUPAMENT:

Explicar als participants que aquesta activitat requereix que prenguin decisions en grup, i que per a això cal debatre diferents qüestions, dir el que pensa cadascú, i escoltar què diuen els altres. Seguidament, dividir els participants en grups de 4 o 5 persones, ni més ni menys, de manera aleatòria (convé que els grups siguin heterogenis i que no estiguin formats per criteris d'amistat prèvia), i demanar que cada grup nomeni un portaveu que recollirà en una fitxa les decisions que prenguin i parlarà en nom de tots.

A continuació, explicar que hi ha tres tipus de grup segons la seva manera de prendre decisions:

- **Grups amb un líder definit:** Són aquells en que les decisions les acaba prenent sempre la mateixa persona, tot i que potser pugui escoltar l'opinió dels altres membres.
- **Grups democràtics:** Les decisions es prenen per votació i s'acaba decidint el que vol la majoria.
- **Grups de consens:** Es parla i es debat fins que tothom està d'acord amb una mateixa decisió.

Un cop fet això, cal assignar a cada subgrup un estil de presa de decisions (ho farà el monitor). En el grup o grups "amb un líder definit", el monitor també ha d'indicar qui farà aquesta funció dins del grup durant el taller. A continuació, donarà una fotocòpia de cada un dels annexos de l'activitat a cada grup i plantejarà el següent problema (en fer-ho, anirà anotant les diferents opcions a la pissarra):

“Ha arribat l'estiu i, per primera vegada, s'ha acabat això d'anar amb els pares de vacances... Aquest any marxem amb la colla! Hem decidit anar de càmping i hem estat estalviant tot l'any. Marxarem tota una setmana sencera, però encara no tenim prou clar on anar... Les diferents opcions que tenim són:

- *A un poble de muntanya, amb un petit bar-restaurant i una única botiga. Tranquil·litat i possibilitats infinites de fer senderisme i altres activitats de muntanya!*
- *A un poble de la costa, ple de bars, restaurants i discoteques. Ambient i platjeta!*
- *A un poble on fan un macrofestival de música independent. Quatre dies i quatre nits de concerts i de festa!*
- *A un dels pocs pobles de la costa que resisteix a l'especulació urbanística i el turisme de masses, amb poca gent i unes cales poc concorregudes. Tranquil·litat, aigües netes, molts peixets i molt sol!*
- *A un càmping aïllat, lluny de tot, però amb unes instal·lacions esportives de primera, cinema a la fresca i un riu d'aigües fresques i no contaminades molt a prop!”*

Presa de decisions dins de cada grup:

Seguidament, deixarà 5 minuts per a que cada grup triï el lloc s'estima més anar i ho anoti a la seva fitxa.

Després, explicarà que han aconseguit estalviar durant l'any 835,00 €, i que amb aquests diners han de comprar tot el que vulguin endur-se de càmping, ja que cap d'ells té cap de les coses que necessiten, ni tampoc els seus amics, i per tant no les poden demanar. Cal aclarir que allò que comprin és per a tots els membres del grup i per als 7 dies. Deixar 15 minuts per a que cada grup faci la llista de les coses que s'endurà, tot recordant que no poden gastar més diners dels que tenen, però que tampoc volen estalviar. L'annex 1 inclou una llista de coses que poden comprar, amb el preu de cadascuna, i l'annex 2 la fitxa que ha d'omplir cada grup.

Un cop els grups hagin decidit les seves compres cada portaveu escriurà a la pissarra el contingut de la seva fitxa (llista de compra). Després es dedicaran els propers 15-20 minuts a comentar i criticar (si s'escau) entre tots (amb el concurs del monitor) els plans d'acampada de cada grup. Així, per exemple, cal tenir en compte que hi ha unes quantes coses que són imprescindibles: tenda de campanya, sacs de dormir, màrfegues, cantimplora, aigua, menjar, necessari, farmaciola, gots, plats i coberts. Per tant, si algun dels grups no els ha comprat, se l'hi haurà de comentar. El monitor també ha de demanar que cada grup expliqui quines activitats d'oci pensen fer, tenint en compte la llista de compres que hagin fet entre tots.

Presa de decisions entre els diferents grups:

A continuació, entre tots els participants hauran de decidir per votació quin grup ha fet la millor compra per al tipus de càmping que ha triat. Cada grup ha de defensar una llista: la seva o la d'un altre grup (si li agrada més que la seva). El monitor moderarà la discussió i controlarà la votació.

NOTA PER ALS EDUCADORS: En el cas d'alguns productes els participants poden triar la quantitat. Per exemple el menjar; però, si agafen poc menjar, no podran sobreviure (o passaran gana). O bé, poden voler comprar drogues (tabac, alcohol o haixix) i dedicar a això bona part dels seus diners, però, aleshores, quines activitats d'oci podran fer?

Acabar amb un debat amb tots els participants on es treballaran els processos de presa de decisions en grup. Per això es poden preguntar coses com ara:

- Els que estàveu en un grup amb un líder definit, com us heu sentit? Penseu que el vostre líder ha exercit bé el seu lideratge?
- Els que estàveu en un grup democràtic, com us heu sentit? Penseu que la majoria ha pres una bona decisió? O potser les minories també tenien part de raó?
- Els que estàveu en un grup de consens, com us heu sentit? Us ha costat arribar a estar tots d'acord amb cada decisió?
- Amb quin tipus de grup us sentiu més còmodes? I quin us agrada menys?
- Heu vist diferències importants a l'hora de decidir què faríeu? Per exemple: Si hi hauria drogues o no? Quin tipus d'activitats fer per passar-vos-ho bé? Etc.

TIPUS DE GRUP:

(Ho indicarà el monitor a cada grup)

**AMB UN
LÍDER DEFINIT****DEMOCRÀTIC****DE CONSENS****A QUIN LLOC ANIREU? (Anotar-ho)**

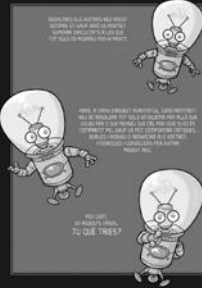
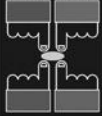
ARTÍCLES PER COMPRAR	PREU UNITARI	SUBTOTAL
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		

ARTÍCLES	PREU	ARTÍCLES	PREU
# Màrfegues	35 €	Nevera portàtil	30 €
# Cantimplora i aigua	10 €	Begudes alcohòliques	variable de 0 a... €
# Menjar	variable de 80 a 300 €	Olla, paella i estris de cuina	30 €
# Sacs de dormir	100 €	Paper de fumar	1 €
# Tenda de campanya	100 €	Xiclets i llaminadures	3 €
# Gots, plats i coberts	30 €	Gel	7 €
# Necesser i farmaciola	38 €	Llibres	40 €
(#) Entrades Macrofestival	100 €	Preservatius	15 €
(#) Pack esports d'aventura	80 €	Matalàs inflable	80 €
Lots i piles	20 €	Jocs de malabars	35 €
Fogó i bombona de gas	40 €	Tambors	75 €
Tabac	variable de 0 a... €	Protecció solar	15 €
Camera de fotos d'un sol ús	30 €	Escacs	10 €
Pilotes (futbol, voleibol, etc.)	20 €	Joc de cartes	4 €
Taula i cadires	50 €	Pales de platja	10 €
Aparell de música i discs	110 €	Hamaca	60 €
Para-sol de platja	12 €	Ulleres, aletes i tub	15 €
Guitarra	100 €	Haixix	variable de 0 a... €
Encenedor	1 €		€

CAL TENIR EN COMPTE QUE...

- 1) Cal comprar tots el productes que tenen l'indicador # davant del nom.
- 2) Si aneu al macrofestival cal comprar les entrades.
- 3) Si aneu al càmping aïllat, cal comprar el *pack* d'esports d'aventura.

SOTA PRESSIO



Quan algú et fa pressió, és perquè vol que tu facis alguna cosa que ell vol. És una manera de controlar-te i de fer que tu facis el que ell vol.

Alguns s'usen per aconseguir alguna cosa que ells volen. Alguns s'usen per controlar-te i fer que tu facis el que ells volen.

QUÈ SÓN LES PRESSIONS?



Cap a mi



Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!

Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!

Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!

Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!

Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!

Parla d'altre i em fa cap a mi!
 Parla d'altre i em fa cap a mi!



Cap als altres



Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!

Parla de tots i em fa cap als altres!
 Parla de tots i em fa cap als altres!



Qui és qui?



Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Qui és qui?
 Qui és qui?
 Qui és qui?

Parella: Persona amb qui establir una relació basada en l'amor. Implica un alt grau de compromís mútu, compartir afectes i intimitat, i sovint, renunciar a un cert grau de llibertat.
Amics: Aquells amb qui, a banda de compartir afectes i intimitat, es relaciona sense compromís mútu, amb confiança i suport al respecte mútu, i comporta comprensió i flexibilitat, però a un nivell inferior que amb la parella.
Companyes: Persones amb qui comparteix activitats quotidianes (feina, estudi, etc.). Normalment, la relació es limita a l'ambent compartit i, malgrat que implica un cert compromís, comporta poca intimitat.
Coneguts: Persones de qui tenim una relació directa ja que ens coneixem i els tenim a prop físicament però amb la qual no establir relacions de compromís ni d'intimitat.



Deixant-se portar...



Béee! D'ACORD SI TU VOLS...
 Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee! Béee!

Conducta passiva: Es deixa quan no s'oposa a dir allò que realment pensen o senten. Suposa una manca de seguretat, una feblesa emocional i respectiva negativitat en la relació amb altres.



Les coses clares



Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Les coses clares!
 Les coses clares!
 Les coses clares!

Conducta assertiva: Implica expressar allò que pensen o senten, sense voler imposar les opinions a les opinions dels altres, i sense deixar que els altres ens imposin els seus.



Com canvia la història!



Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

Com canvia la història!
 Com canvia la història!
 Com canvia la història!

De vegades, la solució individual queda supeditada a la del grup, i així pot fer que t'obediï les coses que t'han passat i no s'hi sent millor voler que així ens ha passat?



No sempre cal anar a la contra...



No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

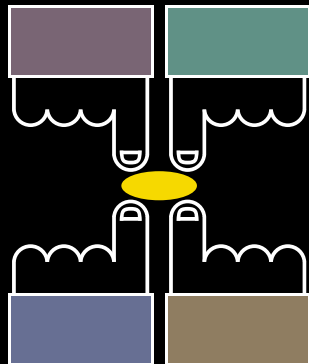
No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!

No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra...
 No sempre cal anar a la contra!



SOTA PRESSIÓ



Un programa de:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família