

Les nostres pors i les seves manifestacions

Objectius:

- Ser conscient de les pors que tenim arrelades.
 - Identificar les nostres pors.
 - Materialitzar les pors en un objecte tangible.
 - Reflexionar sobre els canals comunicatius amb els que manifestem les nostres pors.
- Aprendre a comunicar-se amb l'entorn des de la introspecció.
 - Reflexionar individualment sobre les nostres emocions.
 - Compartir amb el grup les nostres reflexions.

Etapa educativa:

Està destinada a unitats grans però es pot adaptar fàcilment a unitats petites.

Durada: 1 hora i mitja.

Introducció de l'activitat:

Parlarem de les pors i quins comportaments hem desenvolupat a partir d'aquestes. Així que primer cal posar en context al grup... Caldrà crear un clima "místic" (espelmes repartides per la zona o rodejant el grup amb en cercle) i buscar un entorn tranquil i plàcid (a la muntanya per exemple).

Desenvolupament de l'activitat:

En primer lloc explicarem o representarem el següent conte per introduir-nos una mica:

Una jove caminava per la muntanya fugint de la seva rutina, de les seves responsabilitats i de les seves inquietuds... buscava respostes i volia apartar-se de la vida amb la qual no sempre se sentia del tot còmode... pel camí, es va trobar una dona molt vella asseguda en una pedra amb un somriure molt plàcid. La dona li va preguntar a la jove què feia per aquelles muntanyes i ella va contestar que buscava respostes. La velleta li va preguntar perquè fugia? De què tenia por? La nostra jove no va saber respondre... no sabia de què tenia por. La velleta li va dir, que el que havia de fer primer era buscar la seva por i li va proposar un tracte "tu busca la teva por, portame-la i jo t'ajudaré a alliberar-te". La jove tot animada, va anar a buscar la seva por. Busca que buscaràs, la va buscar darrere els arbres, dins del riu, a l'escola, a casa seva... Al cap d'una setmana va arribar la data convinguda amb la velleta i li va dir "ho sento... he buscat la meua por però no l'he trobada" la velleta li va dir "Vols dir que trobaràs peixos volant pels aires?". La jove, pensativa, va respondre "vols dir que he buscat la por allà on no la puc trobar". La velleta només va fer un petit gest i la jove va dir "És clar, l'he buscada fora i potser la por és a dins, a dins meu!!!" i així ho va fer...la jove va mirar al seu interior i es va espantar una mica quan la va trobar. La velleta li va dir que agafés un objecte del seu voltant i traspases la seva por en aquell objecte... d'aquesta manera va poder agafar la seva por i continuar el seu camí.

Després de llegir aquest text, es donarà una espelma i un sobre. Es demanarà que se separin i busquin un lloc (que els agradi i se sentin tranquils) on poder obrir un sobre. Dins del sobre hi haurà un paper amb una pregunta:

Quina és la teva por? Quina forma creus que tindria la teva por? Una pedra? Un pal? Una fulla? Busca-ho pel teu voltant per poder veure la teva por físicament.

Poden tenir un bolígraf per si volen escriure i les caps donarem voltes infant per infant per si necessiten ajuda.

Al cap de 15 – 20 minuts (o el que creieu perquè tinguin temps) els cridarem i els reunirem dins del cercle de nou. Podran posar-ho en comú i explicar quin objecte han agafat i per que, només si volen compartir-ho i només les persones que vulguin, no cal forçar a ningú i explicitem que no és obligatori. Després llençarem algunes preguntes al aire per que puguin reflexionar, doneu temps per la reflexió entre pregunta i pregunta.

- *On posaries aquest objecte en el teu cos avui en dia, és a dir on creus que portes la teva por?* (posar algun exemple com; "Jo porto la meva por a la sabata , com una pedra, perquè la noto al caminar" o "jo la porto a la butxaca de darrere perquè no la noto gaire" o "enganxada a la roba, com un branquilló i només la noto a vegades...")
- *T'afecta en el teu dia a dia? De quina manera?*
(posar algun exemple com; "només quan sec i estic rodejat de persones" o "quan he de parlar en públic" "quan veig coses que no m'agraden"...)
- *Com creus que manifestes la teva por?*
(posar algun exemple com; "a vegades crido a la família" o "potser menteixo a la gent que estimo" o "deixo de menjar perquè no tinc gana")
- *A partir d'ara on t'agradaria que estigues aquest objecte en el teu cos, és a dir, la teva por?*