



# CONVIVÈNCIES **EMOCIONA'T**

Alegria, Tristesa, Por, Fàstic i Ira són els cinc personatges principals de la pel·lícula. Inside Out (Del revés, Intensa-Mente). És la primera vegada, que en una pel·lícula infantil, es parlen d'altres emocions que no siguin exclusivament l'alegria.

Les proscrites tristesa i la ira cobren un paper en el qual mostren la seva utilitat, la seva importància i l'absoluta necessitat de la seva presència. Sens dubte una via perfecta per normalitzar la mostra de sentiments, en moltes ocasions reprimits socialment, perquè deixin de ser tabú. Aquesta pel·lícula és un fidel reflex del que experimentem a la vida real.

La idea sorgeix quan el director de la pel·lícula, Peter Docter, va començar a notar canvis en la personalitat de la seva filla mentre ella creixia. Aquestes cinc emocions són les personificades i no més, perquè es consideren les cinc emocions més bàsiques i pures de les que experimenta l'ésser humà. De les diferents intensitats i combinacions d'aquestes 5, poden sorgir moltíssimes més. A més, es ha estudiat que la presència d'aquestes cinc conflueix en diferents cultures.

Les convivències volen treballar la **Intel·ligència Emocional**. Mitjançant la pel·lícula i a través de diverses dinàmiques amb pares i nins es treballarà el maneig de les emocions dins la nostra vida quotidiana, baix l'atenta mirada de la premissa de que Déu ens ha fet a **imatge i semblança seva i únics e irrepetibles**. I això ens donarà un horitzó ample per descobrir la misericòrdia de Jesucrist dins cada un de nosaltres i en el cor dels altres.

# GUIÓ DE LES CONVIVÈNCIES **EMOCIONA'T**

CONVIVÈNCIES FAMILIARS – PROCÉS DE FE (Colònia Sant Jordi, del 2 al 4 de desembre de 2016)					
DIVENDRES 2 de desembre de 2016		DISSABTE 3 de desembre de 2016		DIUMENGE 4 de desembre de 2016	
		8:00 h 8:30 h	Aixecar-se <b>PREGÀRIA 2</b>	8:00h 8:30h	Aixecar-se <b>PREGÀRIA 4</b>
<b>9:00 h – BERENAR – DESCANS</b>					
	Mati: preparar el lloc amb l'ambientació necessària	0:00 h  11:30 h 12:00 h   12:30h  13:00 h	<b>DINÀMICA 1 (NINS/PARES)</b> Visionat de la Pel·lícula: Del revés (Inside Out) <b>BERENAR – DESCANS</b> <b>DINÀMICA 2 (NINS)</b> Descobrint les nostres emocions Les targetes que emocionen <b>DINÀMICA 2 (PARES)</b> Posem fonaments <b>DINÀMICA 3 (NINS)</b> La dansa de les emocions <b>DINÀMICA 3 (PARES)</b> Descobrint les emocions <b>DINÀMICA 4 (NINS/PARES)</b> Els joc de les emocions	10:00 h  11:00 h 11:30 h  12:30 h  13:00 h	<b>DINÀMICA 8 (NINS)</b> L'amor cristià (cuerdas) <b>DINÀMICA 8 (PARES)</b> L'amor cristià <b>BERENAR – DESCANS</b> <b>DINÀMICA 9 (NINS)</b> L'amor cristià una vocació <b>DINÀMICA 9 (PARES)</b> Demostrant emocions Preparació de la celebració (per grups pares i nins)  <b>CELEBRACIÓ FINAL</b>
<b>14 h – DINAR – DESCANS</b>					
19:00 h  20:00 h	Sortida de Lluçmajor amb cotxes particulars  Arribada a la Colònia de Sant Jordi  Distribució habitacions  Explicació i organització de les convivències	16:00 h  17:00 h 17:30 h  18:30 h  19:30 h	<b>DINÀMICA 5 (NINS)</b> Taller: Kit de les emocions <b>DINÀMICA 5 (PARES)</b> Les illes de personalitat <b>BERENAR – DESCANS</b> <b>DINÀMICA 6 (NINS)</b> Ens emocionem <b>DINÀMICA 6 (PARES)</b> Sis capells per pensar <b>DINÀMICA 7 (NINS)</b> Representan les emocions <b>DINÀMICA 7 (PARES)</b> La dansa de les emocions <b>DUTXES (NINS/PARES)</b>	15:00 h  15:30 h  16:00 h	Foto final de tot el grup  Neteja i recollida de les habitacions  Partida amb els cotxes dels pares cap a Lluçmajor
<b>21 h – SOPAR – DESCANS</b>					
22:00 h  23:30 h 24:00 h	<b>JOCS DE SALA (NINS/PARES)</b>  <b>PREGÀRIA 1 DORMIR</b>	22:00 h  23:30 h 24:00 h	<b>VETLADA CONCURS FUROR (NINS/PARES)</b>  <b>PREGÀRIA 3 DORMIR</b>		

# DINÀMIQUES PER PARES

## 0.- EXPLICACIÓ I ORGANITZACIÓ DE LES CONVIVÈNCIES.

- Horari del cap de setmana
- Llocs per estar
- Atenció a la neteja i al reciclatge

### MATERIAL:

- Imprimir horari en A3

# JOCS PER COMENÇAR LES SESSIONS

- El **Joc de les jerarquies** (Del Papa a la beata) (Del Rei al bufón)
- El **Joc de ¿m'estimes?**
- El **Joc monten i desmonten** (cavallers i cavalls)
- El **Joc de l'hospital**
- El **Joc del director d'orquestra**
- El **Joc del conill dins el cau**
- El **Joc del llogater**
- El **Joc del vaixell carregat amb X paquets**
- El **Joc de les mans damunt els genolls** (1 cop cap a la dreta, 2 cops esquerra)

# DINÀMICA 1 - INSIDE OUT

## OBJECTIU

- Visionar la pel·lícula: Inside Out (Del revés) (Intensa-mente)

## INTRODUCCIÓ

- Breu introducció per emmarcar la gènesi del projecte: Inside Out (Duració: 1:34 minuts)

La pel·lícula tracta d'una nena de 11 anys, Riley, originària de Minnesota, que es trasllada a San Francisco amb els seus pares. No obstant això, els personatges principals de la pel·lícula són les emocions primàries de Riley (**Alegria, tristesa, por, ira i fàstic**).

Bàsicament tracta del que podria ocórrer **en la ment d'una nena de 11 anys** que s'enfronta a un canvi en seva vida, una mudança a una altra ciutat, lluny dels seus amics i del seu equip de hoquei.

Es defineixen conceptes de la **psicologia cognitiva**, del desenvolupament i de la clínica. les 5 emocions utilitzats en aquesta pel·lícula són en realitat 5 de les 6 emocions universals validades científicament (falta la **sorpresa**).

El psicòleg i científic, Paul Eckman, va viatjar per tot el món i va trobar que aquestes emocions bàsiques eren presents en totes les cultures i amb les mateixes expressions facials arreu del món. Les conclusions a què va arribar Eckman s'han utilitzat fins i tot per inspirar la popular sèrie de televisió: «Lie to Me» (Mienteme).

### MATERIAL:

- Pel·lícula **Inside out**
- **Projector + Cables + Amplificador + Portàtil + Ipad (amb pelis) + Micro**

## DINÀMICA 2 – POSEM FONAMENTS

### OBJECTIU

Descobrir lo important de les emocions  
Fer un balanç general del que hem vist a la pel·lícula

### DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

Es pot començar en gran grup amb un breu diàleg amb els pares responent en aquestes preguntes:

- Què és el que els ha impressionat més de la pel·lícula**
- Què és lo que ha volgut transmetre's la pel·lícula**
- Quins sentiments els ha produït?**
- Quina ha estat la escena més tendre i quina la més dolorosa?**
- Quina frase els ha impactat més?**

L'animador pot concloure el diàleg obtingut amb les següents claus indicatives:

#### 1) **Tenim dins veus emocionals a reconèixer**

Des del nostre interior ens expressem amb molt diverses veus o sub-personalitats, que ens ajuden a viure. Entre elles hi ha les **veus emocionals**. Les principals estan molt ben reflectides en la pel·lícula Inside Out:

**la ira-enfado, la por, el fàstic-desgrat, l'alegria i la tristesa-dolor**  
**Val la pena dedicar temps a sentir-les, reconèixer-les i donar-los espai.**

#### 2) **Totes les emocions tenen una funció important.**

Cada emoció tracta d'ajudar-nos a adaptar-nos i actuar millor en la nostra vida. **Les necessitem a totes**. Són fonamentals, segons les situacions s'activen unes o altres. Aprendre a reconèixer-les, veure com es activen i fer-nos amics de les nostres emocions ens facilita viure una vida digna, plena i feliç.

#### 3) **Les nostres emocions dialoguen entre si**

En la pel·lícula podem veure com **les emocions tracten d'entendre entre si**. D'entrada no són calaixos estanc allunyades les unes de les altres, sinó que estableixen diferents formes de diàleg, intentant arribar a acords pràctics. Fruit d'aquestes interaccions emocionals, la persona va aprenent a respondre de formes cada vegada més creatives a les diverses circumstàncies que li esdevenen. A més **les emocions solen funcionar en parells d'oposats:**

**tristesa-alegria, fàstic-plaer, enuig-amor, por-valentia**

I són precisament aquestes emocions oposades les que més necessiten entendre i coordinar-se.

#### 4) **Les habilitats emocionals es nodreixen d'experiències i ens donen una personalitat única**

M'encanten les metàfores de les **illes de la personalitat** en Inside Out. Això ens permet veure com **les nostres emocions es nodreixen de les experiències que vivim, de la família, de l'amistat, de les nostres aficions i del goig de la vida**. I amb elles anem expressant aspectes únics de nosaltres mateixos. Qualitats i vocacions molt personals que ens defineixen i que podem oferir als altres, i que en la pel·lícula tenen a veure amb el boig humor (Illa pallassada), l'amistat, la família, l'hoquei i la sinceritat.

#### 5) **Els records emocionals canvien, muten i es perden**

És molt interessant veure en el film com els records emocionals alegres poden mutar a tristos fruit del fenomen de l'enyorança. Molt inspirador això. A més, **veiem com els records van dissipant, primer a la memòria a llarg termini i després van sent relegades a les masmorres d'un mateix i al subconscient**. I això no només passa amb els records, sinó que també les pròpies emocions poden acabar sent bloquejades.

#### 6) **A vegades una emoció tracta de negar a altres**

L'origen de molts dels nostres problemes emocionals sorgeix quan dues emocions no acaben d'entendre. En el cas de la pel·lícula, **Alegria tracta de bloquejar sistemàticament a Tristesa, no amb maldat, sinó amb una visió equivocada** que perquè ella pugui fer bé la seva feina, la tristesa i el dolor han de quedar-quietes relegades a un minúscul cercle.

#### 7) **Podem acabar reprimint emocions**

Al final, quan una veu emocional pren el protagonisme i nega a una altra, apareix una repressió emocional. El curiós en la pel·lícula Inside Out és veure com **tant l'emoció que reprimeix (Alegria) com la reprimida (Tristesa) acaben condemnades a vagar juntes fins a poder entendre entre elles**, ja que de fet són dues emocions oposades (el que vol dir que més que separades estan íntimament unides). És així com neixen les guerres internes, de vegades de manera subtil com en la pel·lícula, on les dues veus semblen ser amigues, però en el fons tenen una cosa molt important que resoldre ... i les seves pròpies habilitats emocionals que descobrir.

#### 8) **Si una emoció no pot actuar, ens bloquegem**

En la pel·lícula podem veure com **l'excés de positivisme o l'obsessió per estar sempre bé, sense sentir tristesa o dolor, acaba bloquejant la personalitat**. Quan una situació ens desborda, com li passa a Riley quan amb la seva família es trasllada de ciutat, necessitem sentir la frustració, la por i la vulnerabilitat. Si no ens deixem sentir això, ens acabem bloquejant per no poder assimilar l'experiència traumàtica.

#### 9) **I un excés de bloqueig emocional ens anestesia**

Va ser molt revelador per a mi veure, en una escena del film, com Riley no respon a les seves emocions. **Davant el seu bloqueig generalitzat, acaba desconnectada**. Anestèsia les seves emocions, i amb això s'escapa d'elles. I això és una cosa que a tots ens passa, que deixem de sentir quan no sabem com manejar un trauma. Així s'enquista i acaba sent part de la nostra personalitat. I la veritat és que vam deixar de sentir tant el dolor com l'amor. Potser ens expliquem històries o drames que semblen emocionals, però no ho són, són més aviat succedanis que aclaparen els altres per la seva falta de claredat i autenticitat. I així **ens convertim en zombis que ni s'alegren ni s'entristeixen, plens de màscares i paraules que encobreixen el nostre sentir real** (que ja no podem expressar).

#### 10) **La tristesa acompanya el dolor**

Hi ha algunes escenes precioses en la pel·lícula on veiem com **la tristesa té la capacitat d'acollir davant el dolor i la pèrdua**. És una de les nostres majors llacunes emocionals. **La tristesa i el dolor ens connecten amb l'amor**, i constitueixen les millors habilitats emocionals per recollir-nos a les nostres ferides i sanar-nos en la intimitat.

#### 11) **I és la tristesa autèntica la que ens treu de l'anestèsia**

Podem veure en el film com la tristesa compleix aquesta gran funció de revivir-nos davant l'anestèsia emocional. Deixa de banda les pel·lícules mentals que ens fem, i **ens permet sentir el nostre autèntic dolor, ja no fugim, sinó que expressem el nostre malestar autèntic**, i permetem que ens ajudin. I des d'aquesta sinceritat, les ferides poden curar.

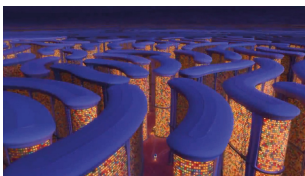


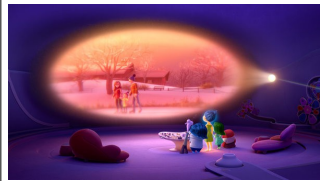




## 12) Més enllà de les emocions positives i negatives

Com a resum a totes aquestes habilitats emocionals, de Inside Out podem aprendre que **NO hi ha emocions bones i emocions dolentes, sinó que totes compleixen una funció clau en les nostres vides.** És cert que unes ens semblen més molestes i altres més agradables. I que unes són més expansives i altres més recollides. Però les necessitem a totes, per poder assimilar i viure cada cosa que ens passa a la vida. Anar més enllà d'aquesta dualitat és un dels grans aprenentatges de la nostra vida emocional.

### COM FUNCIONA LA NOSTRA MENT:

Entendre com funciona la nostra ment ens ajuda a comprendre com som, per què actuem d'una o altra forma i com aplicar-més a la nostra vida diària (relacions, aprenentatge ...) Això s'uneix a un altre procés igualment necessari, entendre que **la ment de cada persona és única i empatitzar amb elles.**

### DÉU ENS HA CREAT A IMATGE I SEMBLANÇA, ÚNICS E IRREPETIBLES

<p>La memòria a llarg termini</p>		<p>El pensament abstracte</p>	
<p>El tren del pensament</p>		<p><b>Els records:</b> S'emmagatzemen com fotogrames en petites bolles. És important explicar als i les petits que els records no són pel·lícules fixes i estàtiques tal com ens mostren en la pel·lícula, no sempre les recordem tal com van ocórrer, amb el temps podem oblidar-nos, no sempre el que recordem és real, de vegades aquests records es barregen amb somnis, pel·lícules que hem vist, coses que ens han explicat ...</p>	
<p><b>Els oblidadors:</b> La seva funció és importantíssima i es tracta d'aspirar aquells records que no són importants, útils, etc. per deixar pas a altres nous.</p>		<p>Els somnis produccions</p>	
<p>El subconscient les pors-malsons</p>		<p>La imaginació-Imaginalandia</p>	

### MATERIAL:

- Fullotó de les convivències



# DINÀMICA 3 - DESCOBRINT LES EMOCIONS

## OBJECTIU

- Aprendre a descriure i a expressar emocions.
- Promoure la reflexió sobre les emocions i les situacions que les provoquen.

## DINÀMICA

### Dinàmica per identificar i expressar emocions

**1.- Recursos materials:** post-its amb emocions escrites i cinta adhesiva i retoladors:

(**pels nins i joves:** por, fàstic, sorpresa, felicitat, ira, amor, vergonya, culpa, tristesa, alegria, gelosia, enveja)

(**pels adults:** Avorriment, Amor, Enyorança, Harmonia, Sorpresa, Calma, Còlera Confusió Curiositat, Decepció, Desamor, Desconcert, Desig, Desídia, Dolor, Equanimitat, Entusiasme Espanto Eufòria, Fàstic, tedi, Humiliació, Impaciència, Indignació, Inseguretat, Ira, Luxúria, Malenconia, Alegria, Angoixa, Apatia, Arrojo, Amor, Compassió, Angoixa, Depressió, Desànim, Desconfiança, Desesperació, Desolació, Dol, Enuig, Enveja, Esperança, Excitació, Frustració, Hostilitat, Impotència, Inquietud, Interès, Irritació, Mesquinesa, Alleugeriment, Ansietat, Afecció, Fàstic, Gelosia, Confiança, Culpa, desemparament, Desassossec, Desconsol, Desgana, Menyspreu, Enuig, Empatia, Estupor, èxtasi, Fòbia, Hostilitat, Indiferència, Insatisfacció, Intriga, Por, Nostàlgia, obnubilació, Omnipotència, Paciència, Pena, Plaer, Ràbia, Rebuig, Repudio, ressentiment, Satisfacció, Solidaritat, Temor, Terror, Tristesa, Buit existencial, Obstinació, Optimisme, Pànic, Peresa, Plenitud, Rebel·lia, Alegria, ressentiment, Seguretat, Sorpresa, Temprança, timidesa, Valentia, Odi, Passió, Pessimisme, Prepotència, Recel, Rancor, Resignació, Serenitat, Tendresa, Tranquil·litat, Vergonya)

**2.- Desenvolupament:** a cada participant se li col·loca al front un post-it amb una emoció escrita prèviament pels monitors (utilitzar cinta adhesiva perquè no es caigui), de manera que, tots menys ell puguin veure l'emoció que té. Així, la resta del grup ha de dir-li situacions que provoquen aquesta emoció perquè, amb aquesta informació, el participant pugui auto-descobrir de quina emoció es tracta. Aquest procediment es realitzarà amb cada participant.

### 3.- Posada en comú:

S'acaba la dinàmica en una posada en comú de lo que han sentit i viscut fent l'experiència.

### 4.- Conclusió:

Es projecte el vídeo: **Cerebro dividido (Brain divided)** (aquest vídeo sols és per adults)

Amb la idea que som un grapat d'emocions difícils de controlar i que cal estar atent per dur-les lo més bé possible

## MATERIAL:

- Post-its, amb emocions escrites: por, fàstic, sorpresa, felicitat, ira, amor, vergonya, culpa, tristesa, alegria, gelosia, enveja
- Cinta adhesiva i retoladors
- Vídeo: **El cerebro dividido**

# DINÀMICA 4 – JOC DE LES EMOCIONS

## OBJECTIU

Jugar pares i nins plegats

## DESENVOLUPAMENT DEL JOC

Es fan diversos grups a on hi hagi un variat de pares, mares, nins i nines. Una vegada fets els grup han de competir els uns amb els altres per veure qui te les emocions més desenvolupades.

### Normes:

Es prepara un dau especial amb les cares de les diferents emocions. Un animador va contant els punts que obté cada grup a una pissarra o un paper d'embalar. Un altre grup d'animadors farà de jurat i puntuarà les proves. Cada grup tria un responsable de grup. Els jocs per competir que es poden fer son els següents:

### 1.- PROVA BÍBLICA DE LES EMOCIONS:

Joc bíblic per descobrir l'emoció de cada text bíblic. L'animador té un llistat de texts bíblics i va llegint-los en veu alta. Cada grup te un temps prudencial per parlar entre ells i descobrir quina és la emoció que tanca el text bíblic. Els responsables l'escriuen en una cartolina i l'ensenyen quan l'animador ho demani.

### Texts bíblics:

#### alegria:

«Per això el meu cor s'alegra, i s'alegren les entranyes; el meu Ser s'omple de confiança» - Salm 16: 9

#### agraïment:

«Entreu Per Les seves portes amb acció de gràcies; Veniu als seus atris amb himnes de alabança;. Doneu-li gràcies, alabant el seu nom Perquè el Senyor és bo i el seu gran amor és etern, la seva fidelitat roman per sempre» - Salm 100: 4-5

#### trist o deprimit:

«Després Nehemies va afegir: Ja se'n poden anar. Menjau bé, beveu begudes dolces i compartiu el vostre menjar amb quin tingui res, perquè aquest dia ha estat consagrat al nostre Senyor. No estiguin tristos, que el goig del Senyor és nostra Fortalesa». Nehe- mies 08:10

#### Et sents sol:

«L'àngel del Senyor acampa al voltant dels seus fidels; al seu costat està per alliberar-los» - Salm 34: 7

#### Por:

«Aquest amor es manifesta plenament entre nosaltres perquè en el dia del judici compareguem amb tota confiança, perquè en aquest món hem viscut com va viure Jesús. En l'amor no hi ha temor, sinó que l'amor perfecte tira fora la por. El que tem espera el càstig, així que no ha estat perfeccionat en l'amor.» - 1 Joan 4: 17-18

#### Et preocupes molt per les coses:

«Per això els dic: No us preocupeu per la seva vida, què menjaran o beureu, ni pel seu cos, com es vestiran ... Així que no es preocupin dient: Què menjarem? o Què beurem? o amb què ens vestirem? "Perquè els pagans caminen després totes aquestes coses, i el Pare celestial sap que en teniu necessitat. Més aviat, busquin primer el regne de Déu i la seva justícia, i totes aquestes coses els seran afegides ...» - Mateu 25- 34

#### Tens nervis o et sents ansiós:

«No els vaig parlar ni els vaig predicar amb paraules sàvies i eloqüents sinó amb demostració del poder de l'Esperit, perquè la fe de vostès no depengüés de la saviesa humana sinó del poder de Déu.» - 1 Corintis 2: 4-5

#### Sents gelosia:

«No facin res per egoisme o vanitat; més aviat, amb humilitat considerin als altres superiors a vosaltres mateixos.» - Filipencs 2: 3



**Estàs enutjat amb algú o alguna cosa:**

«La resposta amable calma l'enuig, però l'agressiva tira llenya al foc.» - Proverbis 15: 1

**T'has donat per vençut:**

«Jo els he dit tot això perquè en mi trobin pau. En aquest món afrontaran afliccions, però Animeu-vos! Jo he vençut el món.» - Juan 16:33

**Alegria de ser cristians:**

«Per tant, ja que en Jesús, el Fill de Déu, tenim un gran sacerdot que ha travessat els cels, aferrem-nos a la fe que professem. Perquè no tenim un gran sacerdot incapaç de compadir-se de les nostres febleses, sinó un que ha estat temptat en tot de la mateixa manera que nosaltres, encara que sense pecat. Així que acostem-nos confiadament al tron de la gràcia per rebre misericòrdia i trobar la gràcia que ens ajudi en el moment que més la necessitem.» - Hebreus 4: 14-16

**Trist perquè va morir un ésser estimat:**

«Volem que ignorin el que passarà amb els que ja han mort, perquè no s'entristeixin com aquests altres que no tenen esperança. És que no creiem que Jesús va morir i va ressuscitar? Així també Déu ressuscitarà amb Jesús als que han mort units amb ell... Després els que estiguem vius, els que hàgim quedat, serem arrabassats juntament amb ells en els núvols per trobar-nos amb el Senyor en l'aire. I així estarem amb el Senyor per sempre. Per tant, animeu-vos els uns als altres amb aquestes paraules.» - 1 Tessalonicencs 4: 13-18

## **2.-PROVA DEL CONTE DE LES EMOCIONS**

Consisteix que entre tots els grups han de construir una història o conte inventat. Comença un grup i quan l'animador indica, continua l'altre grup; lo peculiar és que quan l'animador dona pas a l'altra grup les dirà que han de continuar la història amb una emoció diferent i tot el que passi a la història ha de fer referència en aquella emoció que l'animador a indicat. La història acaba quan ho indica l'animador. El jurat d'animadors indicarà el grup que ho ha fet millor.

Les emocions que indica l'animador son les següents: por, fàstic, sorpresa, felicitat, ira, amor, vergonya, culpa, tristesa, alegria, gelosia, enveja, etc...

## **3.-PROVA D'INTERPRETACIÓ D'UNA EMOCIÓ**

Cada grup tria un membre dels seus participants. Aquests surten enfront dels altres, l'animador els dirà a cau d'orella una emoció i aquests han de representar amb el cos, i en silenci, el seu paper en l'emoció que li ha estat encomanada. El seu grup l'ha d'encertar, sinó és així, l'animador pot indicar al següent grup que contesti.

## **4.-QUADRE PLÀSTIC DE LES EMOCIONS**

Aquesta prova consisteix en que tots els membres del grup facin un quadre plàstic de la emoció que sortirà al tirar al dau al terra. Així tots els membres del diferents grups van sortint un a un per ordre i van representant el quadre vivent per donar forma a un paisatge emocional que reflecteixi l'emoció que els ha sortit al dau. Un cop finalitzat els altres grups han d'endevinar de quina emoció es tracta.

## **5.-PROVA DE L'EMPATIA MUSICAL**

En aquesta prova cada grup ha de triar un voluntari que sortirà al mig del cercle se li taparan els ulls i haurà d'endevinar el nom del que toca un instrument. Els membres del seu grup es repartiran cada un el so d'un instrument i quan l'animador indiqui faran sonar aquest instrument. El primer cop ho faran tots a la mateix vegada, con que pel voluntari serà difícil destriar qui és qui toca cada instrument després sols tocarà individualment cada participant del grup. Guanya qui encerti més aviat el nom del qui toca l'instrument.

## **6.-LA PROVA DE LA FLASSADA**

Damunt el trespol de la sala s'estén una flassada. Tots els membres d'un grup pujaran damunt ella i poden tocar en terra. Se'ls demana que sense que surtin de la flassada li donin la volta, de manera que quedi tota ella girada cap a l'altre costat amb tots damunt i sense que ningú del grup hagi tocat en terra. Guanya el qui ho faci en el temps record.

## 7.-LA PROVA DEL CENT PEUS

Tots els membres del grup posats en fila i enllaçats mitjançant la posició de les mans a damunt l'espatlla del de davant, formen un cent peus imaginari, el qual s'ha de moure per un circuit traçat per l'animador. L'animador indicarà si el cent peus imaginari ha d'anar cap a la dreta o esquerra. La norma perquè el grup no quedi eliminat és que no es pot rompre el cuc gegant, per què si se romp es mor. ¿Aconseguiran mantenir-lo en vida?. En aquesta prova s'acompanyarà amb música i l'animalet a de dansar al ritme de la música.

## 8.-PROVA DE LA REPLEGADA D'EMOCIONS

L'animador llançarà al terra de la sala un bon grapat de fotografies que representen les diferents emocions que hi ha dins la vida. A l'orde de l'animador tots els membres dels grups es llançaran sobre les fotografies per fer un conjunt de les 5 emocions que hem estudiat i vist a la pel·lícula: IRA, POR, FÀSTIC, ALEGRIA, TRISTESA. Guanyarà l'equip que aconseguixi més ràpidament el Kit Fotogràfic de les 5 emocions.

### MATERIAL

- Dau de les emocions (foto)
- Fotografies d'emocions
- Flassada

## DINÀMICA 5 - LES ILLES DE PERSONALITAT

### OBJECTIU

Descobrir quines son les nostres illes de personalitat.

### DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

#### Descobrint les nostres illes de personalitat

##### 1.-Treball personal

S'entrega a cada participant un foli en blanc, cada participant el dividirà per la meitat, després un altre cop per la meitat, i així un altre cop fins obtenir un foli que tindrà 12 caselles. Cada subjecte haurà de representar en el foli, la història de la seva vida, cercant 12 moments claus **RECORDS ESENSIALS** i escrivint-los en una paraula en cada casella.

##### 2.-Treball de grup

Realment les persones no tenen més de 4 o 5 illes de personalitat. En aquest moment es tracte de posar música de fons molt suau i en silenci tots els participants es posen drets ensenyen la seva fulla a tots els components del grup i els components escriuen una creu a la casella que els pareix més interessant del seu company, o la que coneixen millor.

##### 3.-Projecció del vídeo:

**Vídeo:** El hogar está donde esta la familia

##### 4.-Comentari bíblic (Lectio Divina)

En gran grup es llegeix el text Evangèlic de Sant Mateu.

### Confiança i neguit

«Per això vos dic: No vos preocupeu per la vostra vida, pensant què menjareu o què beureu, ni pel vostre cos, pensant com vos vestireu. ¿No val més la vida que el menjar, i el cos més que el vestit? Mireu els ocells del cel: no sembren, ni seguen, ni recullen en graners, i el vostre Pare celestial els alimenta. ¿No va-

leu més vosaltres que no pas ells? ¿Qui de vosaltres, per més que s'hi esforci, pot allargar d'un sol instant la seva vida? I del vestit, per què vos en preocupeu? Fixeu-vos com creixen les flors del camp: no treballen ni filen, però vos asseguro que ni Salomó, amb tota la seva magnificència, no anava vestit com cap d'elles. I si l'herba del camp, que avui és i demà la tiren al foc, Déu la vesteix així, ¿no farà més per vosaltres, gent de poca fe? Per tant, no vos preocupeu, pensant què menjareu, o què beureu, o com vos vestireu. Tot això, els pagans ho busquen amb neguit, però el vostre Pare celestial ja sap prou que en teniu necessitat. Vosaltres, busqueu primer el Regne de Déu i fer el que ell vol, i tot això vos ho donarà de més a més. No vos preocupeu, doncs, pel demà, que el demà ja s'ocuparà d'ell mateix. Cada dia en té prou amb els seus maldecaps» (Mt 6,25-33)

Es deixa un temps prudencial en silenci i música de fons per què cada individu reflexioni sobre les següents preguntes:

- 1 • Què et crida l'atenció d'aquest text?
- 2 • Què te preocupa dins la vida?
- 3 • Déu és un Pare que té cura de nosaltres. Confies en ell? Com entens i vius aquesta confiança en Déu?
- 4 • Potser que la vida sigui més que l'aliment i el vestit? Què és la vida per a tu?
- 5 • Com a cristians tenim la missió de donar una expressió concreta a allò que ens anima per dins. Quina és l'expressió estàs donant a la teva confiança en Déu?
- 6 • Participar en el projecte de Jesús és estimar. Quines conseqüències pràctiques té aquesta elecció en la teva vida?

Una vegada respostes les preguntes personalment es fan **grupets de 3 persones** per comentar les tres darreres preguntes (4,5 i 6).

Deixat un altre temps prudencial es fa una reunió de gran grup i un secretari de cada grup comenta en veu alta un resum i unes conclusions del que han parlat en el grup petit.

L'animador pot concloure amb la següent reflexió:

- **El Regne en primer lloc.** Jesús apunta dos criteris: «Buscar primer el Regne» i «No preocupar-se pel dia de demà». Cerca en primer lloc el Regne de Déu i **vol dir tractar de fer la voluntat de Déu i permetre a Déu que regni en la nostra vida.**

**La recerca de Déu es tradueix concretament en recerca d'una convivència fraterna i justa.** On hi ha aquesta preocupació pel Regne, neix una vida comunitària on tots viuen com a germans i germanes i ningú passarà més necessitat. Allà no hi haurà més preocupació amb el dia de demà, és a dir, no hi haurà més preocupació a acumular.

- **Cerca primer el Regne de Déu i la seva justícia.** El Regne de Déu ha de ser el centre de totes les nostres preocupacions. El Regne demana una convivència, on **no hi hagi acumulació, i on hi hagi compartir, perquè tots tinguin el necessari per viure.** El Regne és la nova convivència fraterna, en la qual cada persona se sent responsable de l'altre. Aquesta manera de veure el Regne ajuda a entendre millor les paràboles dels ocellets i de les flors, ja que per a Jesús la Providència Divina passa per l'organització fraterna. Preocupar-se pel Regne de Déu i és el mateix de preocupar per acceptar Déu com a Pare i ser germans i germanes d'altres. Davant el creixent **empobriment causat pel neoliberalisme econòmic**, la sortida concreta que l'evangeli ens presenta i que els pobres trobaran per a la seva supervivència és la solidaritat i l'organització.

- Seria anti-evangèlic dir a un pare de família sense feina, pobra, amb vuit fills i dona malalta: «No camini preocupat amb el que menjarà i a beure! Per què preocupar-se del

vestit i de la salut?» (Mt 6,25.28). Això ho podem dir quan, en imitar a Déu com Jesús, ens organitzem entre nosaltres per **poder compartir, garantint als germans la supervivència**. En boca del sistema dels rics, aquestes paraules poden ser armes mortals contra els pobres. En boca del pobre, poden ser una sortida real i concreta per a una convivència millor, més justa i més fraterna.

• **Jesús critica l'excessiva preocupació amb el menjar i el vestit, el CONSUMISME.** Aquesta crítica de Jesús provoca fins avui molt espant entre la gent, ja que la gran preocupació que té un pare, una mare de família és el menjar i el vestit per als fills. El motiu de la crítica és que la vida val més que el menjar i el cos val més que la roba. Per aclarir la seva crítica, Jesús explica dues paràboles: dels ocellets i de les flors.

## 5.-S'acaba la dinàmica en la projecció del vídeo: Inspirational Video - You can be a hero too

### MATERIAL:

- Vídeo: **Inspirational Video - You can be a hero too**
- Vídeo: **El hogar está donde esta la familia**

## DINÀMICA 6 – SIS CAPELLS PER PENSAR

### OBJECTIU

- Es diu que l'home més astut és aquell que pot posar-se al lloc del major nombre de persones.
- Aquesta dinàmica no tracta expressament d'aprofundir en posar-nos al lloc d'un altre, sinó d'un pas previ, ser capaços de canviar la nostra pròpia perspectiva.
- L'objectiu del mètode és que el participant vagi pensant pas a pas, amb un sol criteri cada vegada, de manera que al final s'arribi a un conjunt.

### DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

#### Sis capells per pensar *Six Thinking Hats*

**1.-Introducció:** «Sis barrets per pensar» és un famós llibre escrit per Edward De Bono, centrat sobretot en establir una metodologia per al pensament creatiu i de les decisions en grup. És conegut com el mètode dels sis barrets. Depenent de la nostra capacitat analítica i sintètica podrem adaptar-nos molt millor a qualsevol circumstància si entrenem la nostra ment.

#### 2.-Quin és el mètode?

En ser una activitat participativa, l'animador serà el que dirigeix al grup, indicant quina barret s'han de posar en cada moment els participants. Cada capell proporciona un rol de pensament, i ens converteix en actors, qui el porta només ha de ficar-se en aquest rol i en cap més.

#### 3.-Quin rol (personalitat) desenvolupa cada barret?

##### Capell Blanc:

El blanc és neutre i objectiu. El barret blanc s'ocupa de fets objectius i de xifres. Els participants han de fer exposicions d'informació, de coneixements reals i demostrables que són útils per al problema que es discuteix.

Exemples de declaracions de barret blanc són: Per organitzar la nostra festa necessitem: plats, culleres, gots, etc. Cal buscar un lloc de celebració. Haurem de convidar a tots els nostres amics.

### **Capell Vermell:**

El vermell suggereix ira, fúria i emocions. El barret vermell dóna el punt de vista emocional. Els participants plantegen les seves emocions i els seus instints. La reacció a aquest capell ha de ser ràpida perquè no es pugui interioritzar i sigui totalment espontània.

Ajuda a crear llistes d'idees, pluja d'idees pur, per després entre tots votar per les que siguin millors o més útils. Per exemple: per organitzar la nostra festa, quin menjar portarem?: empanades, ous, pastissos, amanida ...

### **Capell Negre:**

El negre és fred, s'ocupa del control i l'organització del procés del pensament. També l'ús dels altres capells. En aquest cas equival a identificar tots els inconvenients possibles, riscos o qualsevol cosa negativa. És el pensament crític, buscar els problemes i desacords.

Fa com una posada en situació, resum dels objectius, del que s'ha aconseguit, de cap a on hem d'anar ... Sempre ha d'haver un coordinador per assegurar que no hi hagi dispersió i que es compleixin les tasques.

### **Capell Groc:**

El groc és alegre i positiu. El barret groc és optimista i cobreix l'esperança i el pensament positiu. L'oposat al negre, cal veure tots els beneficis i avantatges possibles del nostre tema.

No és només ser positiu, sinó fer-ho d'una manera analítica, valorant què és el realment bo del que tenim. Per exemple: La festa va ser molt divertida Podrem veure a amics que fa temps que no veiem.

### **Capell Verd:**

El verd és la positivitat, la vegetació i creixement fèrtil, abundant. El barret verd indica creativitat i idees noves.

La part més creativa. Buscar alternatives amb noves vies de pensament, veure si tenim possibilitats noves o qualsevol idea millor. Per exemple: enviem la invitació per email, i si convidem al diari del barri perquè ens faci unes fotos de la festa?

### **Capell Blau:**

El blau és trist i negatiu. Cobreix els aspectes negatius: «per què alguna cosa no es pot fer» Aquest capell és el que controla i posa ordre.

És fàcil adoptar aquest paper ja que tots sabem molt bé criticar i buscar problemes a tot. Però el difícil és fer-ho quan et correspon per portar el barret i no en un altre moment. No es pot criticar un altre argument que surt d'un altre barret si no tens el negre. S'ha de mantenir en ordre per no perjudicar l'activitat de tots. Per exemple: Organitzar la festa és molt car. Necessitarem molta ajuda per preparar el menjar. Com portem tot fins allà?

## **4.- Idees abans de començar:**

- **Representar un paper:** quan pensem sobre alguna cosa sempre estem condicionats per nosaltres mateixos. Que pugui semblar, el fet de ser actors ens allibera de nosaltres i ens fa disfressar-nos per poder dir o fer coses que d'altra manera no faríem.

- **Centrar el tema:** quan pensem o parlem tendim a dispersar-nos, de manera que amb el mètode pensarem de manera organitzada una cosa després d'una altra, posant tot el nostre esforç i atenció en un tema alhora.
- **Potenciar l'empatia:** en entrar en el joc tots els participants fan un exercici de canvi de forma de pensar, algú negatiu haurà de ser optimista per exemple.
- **Seguir un mapa:** el fet de treballar d'una manera molt organitzat seguint la ruta com si d'un mapa es tractés, fa que la persona es deixi guiar i participi sense pressions.

### 5.- Dinàmica:

La persona que guia al grup explica les regles del joc i el significat dels colors per a cada capell. A partir d'aquest moment només es refereix als barrets per colors. Ha d'anar marcant quin capell porta cada participant i en quin moment.

Surten sis voluntaris i l'animador els posa el capell damunt el cap (anirà viu i el primer cop a la persona positiva li posarà el capell blau i al participant negatiu li posarà el capell alegre.

Comença la dinàmica i l'animador proposa una situació que han de viure i respondre segons el seu rol. Vat aquí algunes situacions per proposar

- a.- **Avui plou i cal anar acompanyar els nins a l'escola i fer feina**
- b.- **Triar el que farem aquest estiu**
- c.- **Triar el que farem aquest cap de setmana**
- d.- **Hem tingut un fill petit i l'hem de batiar**

### 6.- Resum de la dinàmica:

Una vegada acabada la dinàmica ens reunim en grups per comentar i avaluar com ha anat els rols. A mode de suggeriment es podem demanar aquests preguntes:

- **Com t'has sentit amb un capell i rol que no era el teu?**
- **Què és el que vos ha impactat més?**
- **El que vos ha resultat més desagradable**
- **Quines emocions i sentiments heu tingut? Han estat positius o negatius?**

### 7.- Conclusió de la dinàmica:

Per finalitzar la dinàmica es projecte el vídeo:

**Este padre le miente a su hija...**

per descobrir que la realitat no és sempre com la ens imaginem i que cal estar amb ulls molt oberts i empatitzar amb el qui tinc devora, parella, fills, etc...

**Una cosa és el que és veu i l'altre el que es pensa.**

### **MATERIAL:**

- **5 capells de colors diferents: (vermell, verd, blanc, negre, morat, groc)**



# DINÀMICA 7 – LA DANSA DE LES EMOCIONS

## OBJECTIU

- Fer un «barrido» emocional per la nostra vida per trobar els records essencials

## DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

### 1.- La música de la meva vida

Els pares han escrit al full d'inscripció la música que és més representativa de la seva vida, o al menys que més les agrada. Es tracta de descobrir mitjançant la música i les cançons els records essencials. L'animador fa un muntatge de totes les cançons i n'afegeix algunes per què els pares puguin jugar amb les emocions i sentiments.

Comença l'audició i a mesura que sonin les cançons els pares hauran de completar el quadre del fulltò, on es demana un **RECORD ESSENCIAL** que els transporta aquella cançó i una **EMOCIÓ** en sentir-la avui.

Algunes de les cançons intercalades:

- Toto and Alfredo (Ennio Morricone)
- Up (Tema principal)
- Vida és bella
- Títulos finales (Un monstruo viene a verme)
- Tearing Herself Away (The hours)
- Verano Azul
- Nuvole Bianche (Ludovico Einaudi)
- Contact
- To build a home (The cinemàtic orchestra)
- Shake it off (Us the du)
- River flows in you (Yiruma)
- Gnarlis Barkley - Crazy (Cover) by Daniela Andrade

CANÇÓ	RECORD ESSENCIAL DE LA MEVA VIDA	EMOCIÓ QUE ME TRANSMET

### 2.- La dansa de les emocions

Les músiques ens transporten a mons desconeguts, diferents, imaginatius. A través de la dansa ens transportarem als nostres **RECORDS ESSENCIALS**.

El grup es prepara per ballar la dansa. L'animador podrà fer algunes indicacions tal com aquestes: tothom pot ballar i te dret a ballar encara que no en sàpiga. S'ha de tenir en compte no com se balla per mirar lo bé que ho feim sinó lo que volem sentir quan ballam.

La dansa pot ser amb **una cançó específica** repetitiva; com les cançons de Taizé que a mesura que repeteixes el mateix exercici et duen a un moment en que no penses amb el que cantes o fas i la teva ment et transporta a un altra lloc.

O si es prefereix fer-lo amb la mateixa **audició anterior** i en el moment que arriba la cançó de cada participant, tot el grup es podria atracar a ell i entre tots agafar-lo horitzontalment i alçar-lo com es transporten els morts.

## MATERIAL:

- Audició muntatge de les cançons dels pares (l'listat de cançons)
- Cançó per dansar: **Erentzu, Ofrendas**

## DINÀMICA 8 – L'AMOR CRISTIÀ

### OBJECTIU:

- Descobrir la importància de l'amor «àgape» dins la família.

### DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

#### 1.-La xarxa de les emocions

El grup està assegut en cercle sense deixar espais buits. L'animador té un rodet de fil de llana i el llança a una altra persona del grup subjectant l'extrem. Just abans de llançar diu en veu alta: «Em dic N/. i vull oferir-vos la meva N/. (una qualitat personal positiva)». Qui rep el cabdell diu el seu nom i una qualitat positiva que vol oferir al grup. Quan acaba llança el cabdell a una altra persona subjectant el fil de manera que quedi més o menys tens (sense que arribi a tocar el terra). Quan tots hagin rebut el cabdell quedarà formada una estrella de tantes puntes com a participants.

#### NORMES importants a tenir en compte:

- a) No es pot llançar el cabdell ni als dos de la dreta ni als dos de l'esquerra.
- b) S'ha de tenir agilitat. No cal parar-se a pensar profundament quina de les nostres nombroses qualitats oferim al grup, sinó qualsevol que imaginem que pugui resultar valuosa per als altres i per al grup.
- c) Si alguna persona es queda bloquejada a l'hora de dir una qualitat seva, es pot convidar a un altre del grup que el conegui, al fet que la digui.

L'animador avaluarà l'activitat, fent veure i ressaltant com **dins cada un de nosaltres hi ha potencialitats**, de vegades ocultes.

**Tots som necessaris** per mantenir la xarxa tibant, si un deixa anar, s'afluixa una mica la xarxa. És un treball realitzat entre tots. L'equilibri de la família dependrà de tots i cadascun dels membres.

La xarxa té també un **simbolisme de seguretat**, com la dels trapezistes al circ: amb una xarxa teixida de noms, rostres i qualitats posades al servei que el grup funcioni, podem sentir-nos més segurs que en solitari.

Seguint amb aquest símil, la **xarxa pot ser el matalàs que esmorteïxi les situacions conflictives** la nostra família, donant seguretat a tots aquells que vulguin ser escoltats i atesos.

#### 2.-Vídeo motivador:

¿Cooperar o competir? (Alex Rovira)

#### 3.-Text bíblic: Carta de Sant Pau als Corintis

##### Objectius

- Ajudar als pares a expressar els seus sentiments sobre la seva relació familiar.
- Reconèixer el que aprecien l'un de l'altre.
- Qualificar el nivell d'amor que comparteixen entre ells.

## **Introducció:**

Enmig del seu ensenyament sobre els dons espirituals. Pau va inserir una lliçó sobre la naturalesa de l'amor de Déu que dona el seu capítol a part, 1 Corintis 13. Es coneix com el «capítol de l'amor». Àgape és una paraula que molts cristians reconeixen.

Havien de entendre que el motiu de qualsevol manifestació espiritual és molt important, i que l'únic motiu acceptable és l'amor. **Els dons més espectaculars perdran el seu valor si es practiquen amb orgull. Si la persona que manifesta un do té gelosia, duresa, indecència o enuig, no aprofitarà res per a si ni per als altres.**

Aquestes eren paraules fortes per a una congregació dividida per la seva afecció a mestres humans. No obstant això, la gent que es comportava indecentment a les reunions de comunió necessitava una exhortació així. El missatge no té límit de temps, perquè l'amor és un tema que s'ha de proclamar en l'Església una i altra vegada.

## **Desenvolupament:**

Es llegeix en grup gran i en veu alta el text de la Carta de Sant Pau als Corintis

### **El camí incomparable de l'amor**

Si jo parlés els llenguatges dels homes i dels àngels però no estimés, seria com una esquella sorollosa o un címbal estrident. Si tingués el do de profecia i penetrés tots els signes amagats de Déu i tot el coneixement, si tingués tanta fe que fos capaç de moure les muntanyes, però no estimés, no seria res. Si repartís tots els meus béns als pobres, fins i tot si em vengués a mi mateix per esclau i tingués així un motiu de glòria, però no estimés, de res no em serviria. El qui estima és pacient, és bondadós; el qui estima no té enveja, no és altiu ni orgullós, no és groller ni egoista, no s'irrita ni es venja; no s'alegra de la mentida, sinó que troba el goig en la veritat; **7** tot ho excusa, tot ho creu, tot ho espera, tot ho suporta. L'amor no passarà mai. Vindrà un dia que el do de profecia serà inútil, que el do de parlar en llengües s'acabarà, que el do de conèixer serà també inútil. Ara els nostres dons de coneixement i de profecia són limitats. Però quan vindrà allò que és perfecte, serà inútil allò que és limitat. Quan era un infant, parlava com un infant, pensava com un infant, raonava com un infant; però d'ençà que sóc un home, tinc per inútil el que és propi dels infants. Ara hi veiem de manera fosca, com en un mirall poc clar; després hi veurem cara a cara. Ara el meu coneixement és limitat; després coneixeré del tot, tal com Déu em coneix. Mentrestant, subsisteixen la fe, l'esperança i l'amor, tots tres; però l'amor és el més gran. (1Cor 13, 1-13)

### **4.- Treball personal**

En aquests versets, Sant Pau parla del significat de l'amor cristià.

Lliurament a cada persona un llapis i una fotocòpia del full «test d'amor familiar». Tenim l'oportunitat d'elogiar als nostres pares o fills. Ara és temps que vegem mes de prop com és amor que compartim amb ells. Es dona un temps prudencial per què personalment responguin al test, es pot posar música ambiental per ambientar.

### **TEST DE L'AMOR FAMILIAR**

Llegeix cadascuna de les afirmacions de «l'amor és ...». Després, auto-avalua't en un rang de l'1 al 10 d'acord si comparteixes cada qualitat de l'amor amb els teus fills. (1 = mai; 10 = sempre). Has de ser honest en les teves respostes.

**1. L'amor és pacient.**

Sóc pacient amb el meu fill. Tracto de veure les coses des del seu punt de vista per entendre que és el que el motiva. És difícil que em faci enfadar.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**2. L'amor és bondadós.**

Sóc atent i considerat amb el meu fill. Busco el millor per a ell. Estimo el que fa per mi i l'hi faig saber.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**3. L'amor no és envejós.**

No m'enfado quan el meu fill fa alguna cosa que no puc fer. No porto el compte de les coses que el meu fill té l'oportunitat de fer (o tenir).

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**4. L'amor no és jactanciós.**

No pretenc ser la persona més important en la meva família. No vull rebre massa atenció. Intento fer que el meu fill se senti important.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**5. L'amor no és orgullós.**

No penso que sóc millor que el meu fill. No faig sentir malament al meu fill quan sento que no compleix amb les meves expectatives.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**6. L'amor no es comporta amb rudesa.**

No li contesto de mala manera al meu fill. No tracto deliberadament de ferir al meu fill amb les meves accions o amb paraules.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**7. L'amor no és egoista.**

No tracto que el meu fill faci sempre les coses a la meva manera. No demano que el meu fill s'emmotlli als meus desitjos només per fer les coses més fàcils per a mi.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**8. L'amor no s'enfada fàcilment.**

No m'enfado amb el meu fill quan no fa el que desig. No faig enrabiar intencionalment al meu fill.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**9. L'amor no guarda rancor.**

Perdono al meu fill. No li guardo rancors, ni em burlo dels seus errors.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**10. L'amor no es delecta en la maldat, sinó que s'alegra amb la veritat.**

No em ric dels errors del meu fill. Intento donar-li suport quan passa per moments difícils.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

**11. L'amor no es rendeix.**

Quan m'enuig amb el meu fill, no deixo que això s'interposi en la nostra relació. M'esforço per resoldre sanament els nostres problemes.

Mai 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sempre

Una vegada acabat el text es fan grups de 4 persones per parlar i comentar el text, i sobretot respondre a les següents preguntes

- **Per que és tan difícil mostrar l'amor veritable als nostres pares o fills?**
- **On has posat la teva qualificació més alta? I la més baixa?**
- **Quines són algunes coses que pots fer per pujar els teus qualificacions baixes?**

#### **5.- Reunió amb gran grup:**

Un responsable de cada grup comenta en veu alta quina ha estat la conclusió de les preguntes després de realitzar el test.

#### **Resum de l'animador:**

«Si no tinc caritat» (àgape-amor). En anglès, la paraula «amor» té diversos significats:

- **Amor romàntic o sexual.**
- **Amistat - afecte.**
- **Preocupació pel benestar d'una altra persona.**
- **Una simple expressió d'entusiasme «M'encanta la xocolata».**

Aquestes diferències ens poden confondre. Per exemple, algú que diu «t'estimo» pot voler dir que ell o ella només busca satisfer les seves necessitats sexuals (o altres necessitats com la seguretat). Això és molt diferent a una persona el amor per algú primerament es preocupa pel seu benestar.

La llengua grega resol aquestes ambigüitats utilitzant tres paraules diferents per «amor», **eros**, **philos**, i **àgape**.

- **Eros** és l'amor romàntic o sexual.
- **Philos** és l'amor de germanor - amistat - companyonia.
- **Agape** té a veure amb la preocupació pel benestar de l'altra persona.

- **Eros** no s'utilitza en el Nou Testament.

- **Philos** i la seva forma verbal, *phileo*, apareixen 55 vegades en el Nou Testament i s'usen per expressar l'afecte que una persona sent per una altra (Mateu 10:37; Lluc 14:12; Joan 11: 3, 11 ) i l'amor de Déu pel seu poble (Joan 16:27) tot i això, *agape* i *agapáo* s'usen més freqüentment per referir-se al amor de Déu.

- **Agape** i la seva forma verbal *agapáo* apareixen 253 vegades en el Nou Testament. S'utilitzen per parlar de l'amor que Déu té per la seva gent (Romans 5: 8; 1 Joan 4: 8) i per l'amor que una persona sent cap a una altra (1 Corintis 13). Quan Jesús diu que els dos manaments més importants són «estima el Senyor el teu Déu» i «estima el teu proïsme com a tu mateix», utilitza el verb *agapáo* en lloc de *phileo*. En la seva gran capítol d'amor (1 Corintis 13), Pablo fa servir *àgape* exclusivament.

**Amor àgape es tracta tant de «fer» com de «sentir». Requereix acció. Requereix que demostrem el nostre amor d'una manera pràctica.**

Una persona que estima amb *àgape* farà el possible per alimentar els famolencs, per donar de beure als assedegats, per estendre-li la benvinguda a un estranger, per vestir al nu i per visitar al malalt i al pres (Mateu 25: 31- 46). **Aquestes accions són les que hem de seguir si de veritat estimem els altres amb amor àgape.**

## **MATERIAL:**

- Cabdell de llana
- Vídeo motivador: **¿Cooperar o competir? (Alex Rovira)**

# **DINÀMICA 9 - DEMOSTRANT LES EMOCIONS**

## **OBJECTIU:**

- Descobrir que els pares i mares també tenen emocions.
- Ajudar als pares i mares que parlin dels seus fills.

### **1.- Recerca del meu retrato**

Reunits en cercle l'animador agafa els dibuixos que han fet els nins sobre els seus pares i les escampa pel centre. Demana als pares que s'aixequin facin un tomb per la sala i senyalin i agafin el seu retrat o el qui creuen que han fet els seus fills. L'animador en aquest moment pot posar un poc de música de fons perquè sigui més emocionant la recerca del seu

### **2.- Projecció del vídeo:**

Vídeo: **Superhéroe de la basura yo quiero ser**

### **3.- Roller-playing: L'entrevista televisiva**

L'objectiu és que els pares parlin dels seus fills.

Per ambientar la dinàmica es dirà als pares que hem arribat a un plató de televisió i que s'enregistrarà l'escena, en la qual hi haurà un entrevistat i un entrevistador. Com si fos un plató de televisió. La idea és que l'entrevistador faci preguntes al pare o a la mare i aquests treguin la part més sensible d'ells mateixos i l'estimació que tenen cap als seus fills. En realitat en els homes les costa més expressar les seves emocions cap als seus fills. Però cal fer un esforç perquè puguin sortir a rotlle tant pares com a mares.

Les preguntes que pot fer l'entrevistador poden ser aquestes o similars:

**El primer entrevistador ha de ser l'animador, el segon ja potser un dels pares que fa l'entrevista a un altre pare. El primer que fa és demanar el noms dels seus fills a l'entrevistat i es dirigeix sempre al pare amb el nom personalitzat del seus fills.**

- Com son els teus fills?
- Te sents insegur de ser pare?
- Trobes que no ets lo suficient bo pel teu fill?
- Voldries donar-li algo al teu fill que ets capaç de donar-li?
- Que notes que te falta per ser un bon pare/mare amb els teus fills?
- Què te pareix que necessiten els teus fills de tu?
- Què és lo que tu necessites del teu fill?
- Quin és la teva pitjor por referent al teu fill?
- Com te sent amb el que fas pel teu fill?
- Els vostres fills vos han prohibit realitzar moltes coses que desitjaríeu?
- Compensa el sacrifici, per la vida dels fills?

Al finalitzar un entrevistat, es demana que passi un altre, al final de la dinàmica l'animador projecte el vídeo que han gravat els seus fills, fent veure que els fills les estimen molt més de lo que es poden imaginar.



**Vídeo: Lo molt que m'estima el meu fill**

DEMANAM ALS VOSTRES FILLS QUE DIBUIXIN COM SON ELS SEUS PARES  
ELS PARES NO SON CONSCIENTS DE LO MOLT QUE LES ESTIMEN ELS  
SEUS FILLS  
EL QUE ELS TEUS FILLS VEUEN DE TU, NO HO VEU NINGÚ MÉS.

**4.- Conclusió de la dinàmica i de la jornada:**

Seria bo que una vegada vist el vídeo els pares comentessin, les emocions i sentiments que els ha produït veure els seus fills parlar d'ells. L'animador a d'ajudar a aportar un diàleg obert i franc.

Demana als pares que diguin un sentiment o una emoció que els ha produït aquestes convivències, el tema tractat i si se'n duen qualque cosa bona.

Es pot acabar les convivències amb la projecció del vídeo.

**Vídeo:** Cuestión de actitud

**MATERIAL:**

Vídeo: **Lo molt que m'estima el meu fill (Emociona't)**

Vídeo: **Superhéroe de la basura yo quiero ser**

Dibuixos que han fet els nins dels seus pares

Vídeo: **Cuestión de actitud**