

Inventa una activitat o dinàmica de grup per joves que promogui l'esperit crític, la participació i el respecte.

EXEMPLES:

1- Activitat: “El Semàfor de les Opinions”

Objectiu:

- Fomentar el pensament crític davant de situacions reals.
- Aprendre a expressar opinions de manera respectuosa.
- Practicar l'escolta activa i la participació segura.

Edat recomanada: 12–18 anys

Durada: 45–60 minuts

Material: Cartells de colors (verd, groc i vermell) o espais del terra marcats amb aquests colors.

Desenvolupament de l'activitat

1. Introducció (5 minuts)

L'animador/a explica que es plantejaran afirmacions o situacions reals i que cada jove haurà de posicionar-se:

- **Verd:** Hi estic d'acord.
- **Groc:** Tinc dubtes / Depèn.
- **Vermell:** No hi estic d'acord.

S'assegura que tothom entén que **l'objectiu no és convèncer**, sinó **dialogar i escoltar**.

2. Fase de posicionament (15–20 minuts)

L'animador/a llegeix una afirmació. Exemple:

- *“Les xarxes socials fan més mal que bé.”*
- *“Sempre s'ha de dir tot el que penses.”*
- *“És correcte que un professor o professora revisi el mòbil d'un alumne si sospita alguna cosa.”*

Els joves es col·loquen en el color que representi la seva opinió.

3. Fase de debat respectuós (20–30 minuts)

Seguint un torn de paraula pactat (per exemple, amb una pilota que dona el torn), es fan preguntes com:

- *Què t'ha fet triar aquest color?*
- *Quin avantatge té la teva postura? I quin inconvenient?*
- *Has escoltat algun argument que et faci dubtar o repensar la teva posició?*

Normes bàsiques:

- No interrompre.
- Criticar idees, no persones.
- Parlar en primera persona (“Jo penso que...”).
- Respectar el silenci i els que triguen més a participar.

Opcional: permetre que la gent canviï de color si algun argument els fa reconsiderar la posició.

4. Tancament i reflexió (5 minuts)

Preguntes per al grup:

- *Què heu après del que pensen els altres?*
- *Heu canviat d'opinió sobre alguna cosa?*
- *Què fa que un debat sigui respectuós?*

Resultats que promou

- **Esperit crític:** Els participants han de pensar, justificar i revisar opinions.
- **Participació:** Tots han de posicionar-se físicament i verbalment.
- **Respecte:** Es practica l'escolta activa i la comunicació assertiva.

2- Activitat: “Les Tres Mirades del Bullying”

Objectius:

- Comprendre què és realment el bullying i les seves formes (físic, verbal, social, digital).
- Fomentar l'empatia a través de la perspectiva de víctima, agressor i observador.
- Desenvolupar eines per intervenir de manera segura com a “espectador actiu”.
- Promoure un clima de confiança i respecte.

Edat recomanada: 12–18 anys

Durada: 60 minuts

Material: Targetes amb situacions, fulls i bolígrafs, espai per treballar en grups.

1. Escalfament: “Què és i què no és bullying?” (10 minuts)

L'animador/a escriu a la pissarra o en un mural dues columnes:

- **Bullying és...**
- **Bullying no és...**

Demana als joves que, de manera espontània, diguin exemples o situacions.

Es van anotant i, si cal, es corregeixen malentesos (p. ex., *una burla puntual no és bullying, però sí un insult repetit i intencionat*).

2. Repartiment de situacions i treball per grups (15 minuts)

Divideix el grup en **3 equips**. A cada equip li dones una targeta amb una situació de bullying. Per exemple:

- **Situació 1:** “En un grup de WhatsApp, cada dia envien mems humiliants sobre un company.”
- **Situació 2:** “Al pati, uns quants impedeixen que una noia participi en qualsevol joc i riuen d’ella.”
- **Situació 3:** “Un noi sempre que passa pel passadís rep empentes ‘de broma’.”

Cada equip haurà de discutir i respondre en paper:

1. **Què està passant?** (Descriure el problema)
2. **Quines emocions pot sentir la víctima?**
3. **Per què actua així l’agressor?** (Inseguretat, necessitat de lideratge, pressió del grup, imitació...)
4. **Què poden fer els observadors per ajudar sense córrer perill?**
5. **A qui poden acudir per demanar suport?**

3. Representació: “Les Tres Mirades” (20 minuts)

Cada equip tria **tres portaveus**: Víctima, Agressor i Observador.

Sense fer una obra teatral completa, cada portaveu explica breument:

- Com viu la situació **des del seu rol**.
- Què necessita per sentir-se millor o actuar millor.
- Què creu que hauria de passar perquè la situació canviï.

L’educador/a modera i reforça missatges clau:

- Ningú mereix ser humiliat.
- L’agressor també necessita ajuda per canviar les conductes.
- Els observadors tenen **un paper clau** per trencar el silenci.

4. Estratègies d'intervenció: Mini-pluja d'idees (10 minuts)

En rotllana, els joves proposen **accions concretes** davant una situació de bullying:

- Donar suport a la víctima (acompanyar, validar, escoltar).
- Avisar un adult de confiança.
- No aplaudir ni riure l'agressió.
- Crear aliances entre companys.
- Fer denúncia en cas de ciberbullying.

L'animador/a recull les idees i pot fer-ne un pòster amb "Les normes antibullying del grup".

5. Tancament emocional (5 minuts)

Preguntes final per al grup:

- *Què és el més important que t'emportes d'aquesta activitat?*
- *Què pots fer tu, personalment, per evitar el bullying al teu entorn?*

Resultats esperats

- **Empatia** cap a totes les parts implicades.
 - **Pensament crític** per analitzar situacions complexes.
 - **Capacitat d'intervenció** segura i responsable.
 - **Cohesió i respecte** dins del grup.
-

