

## ENS ASSEMBLEM

### **Amb aquesta activitat treballam**

Reflexionar sobre el valor de l'empatia: conèixer què significa i la seva importància.

### **Durará**

L'activitat està pensada per a realitzar-se en una sessió.

### **Cicles 2 i 3**

### **Consideracions prèvies**

Fer seure en un cercle els i les participants. Triar a l'atzar, o de qualsevol altra manera segons el parer de l'educador/a, una persona que serà la primera a compartir amb els altres alguna cosa que li agrada i alguna cosa que li fa por.

L'**empatia** és la capacitat de posar-se en el lloc dels i les altres. És fonamental per comprendre en profunditat tot el que una altra persona tracta de transmetre'ns i així relacionar-nos millor amb els qui ens envolten. Les persones empàtiques són aquelles capaces d'entendre els problemes i motivacions aliens. Aquesta capacitat inclou no sols el que una persona entengui el que li succeeix a l'altra, sinó també que li importi i comparteixi els seus sentiments.

Sense empatitzar mai serem capaços de conèixer en profunditat les situacions i sentiments de les persones que ens envolten i, per tant, no serem capaços d'oferir una ajuda eficaç a aquestes persones.

En el desenvolupament de l'activitat es compartiran sentiments relacionats amb gustos i temors.

### **Desenvolupament**

Explicar el desenvolupament de la dinàmica:

Comencem per una persona qualsevol del cercle i li demanem que expressi en veu alta alguna cosa que li agrada especialment o una afició i alguna cosa que l'espanta, enunciant-ho així: "M'agrada..." i "Em fa por...".

En aquest moment, els qui comparteixin aquests sentiments amb la persona, hauran d'aixecar la mà.

L'educador/a anirà prenent nota dels gustos i les pors utilitzant la plantilla que facilitem en l'Annex de l'activitat. Tot el que s'hagi anotat serà necessari per a poder realitzar la reflexió final en gran grup.

A continuació, seguint l'ordre de les agulles del rellotge, les següents persones expressaran els seus gustos i pors, mentre les altres van aixecant la mà en funció de les coincidències. Quan s'hagi completat el cercle, es passarà a la reflexió.

### **Cal reflexionar**

L'educador/a anotarà a la pissarra un resum que inclogui els gustos i pors que han suscitat més coincidències i reflexionarà amb el grup a partir de preguntes com aquestes:

- Ens hem adonat de la quantitat de coincidències que tenim amb els/les altres?
- Compartim molts gustos i/o sentiments amb altres persones?

- Ens és més fàcil entendre els gustos d'altres persones quan coincideixen amb els nostres?
- És molt important saber que moltes persones comparteixen amb nosaltres els mateixos gustos, però més important és aprendre a respectar els que tenen gustos diferents als nostres.
- Crèiem que les nostres pors eren úniques?
- Podem entendre millor a altres persones i la seva manera d'actuar si coneixem les seves pors?

És molt important saber que les nostres pors les comparteixen altres persones, saber que no som els únics ens ajuda a superar-les. També a entendre els que tenen pors diferents a les nostres (si tinc por a l'aigua sento el mateix que la meva amiga que té por a les aranyes). Si som empàtics i empàtiques, entendrem les pors dels altres i mai els obligarem a fer alguna cosa que els espanta o no volen fer.

