

NO SÉ QUÈ FER AMB UN NO



BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

En petits grups, i a través d'un joc de rol, es desenvoluparà la comunicació assertiva i es reflexionarà sobre els diferents estils de comunicació.

OBJECTIUS

1. Aprendre eines per a la comunicació assertiva.
2. Prendre consciència dels límits de les altres persones.
3. Fomentar l'escolta emocional i l'empatia.
4. Aprendre a resoldre conflictes de forma no violenta ni agressiva.

PÚBLIC DESTINATARI

Homes i nois, però també es pot treballar amb grups mixtes.

DURADA

1 hora aprox.

MATERIAL

- Exemples de situacions (annex 1).
- Targetes amb els tres rols (annex 2).
- Tisores.

Conceptes clau:

Assertivitat.
Empatia.
Limit.
Escolta activa.
Comunicació emocional.

Es recomana complementar aquesta activitat amb altres dinàmiques. Proposem, per exemple, fer l'itinerari que presentem a continuació, especialment amb adults, i ordenat de la manera següent:

1. Qui se salva?
2. Posem a la llum les violències invisibles (Bloc 3).
3. No sé què fer amb un no.

PROCEDIMENT

Pas 1:

Reflexió conjunta: pensar una situació en la que hagin demanat alguna cosa important a algú (parella, amic o amiga, germà o germana, familiars), i hagin rebut un no per resposta; com van reaccionar? Què van sentir? A continuació s'escull una de les situacions i es portar a la dinàmica. (Si no surten situacions poden consultar l'**annex 1**)

Pas 2:

En de tres, es reparteixen tres rols amb les instruccions del que han de fer sense que la resta del grup ho sàpiga (**annex 2**).

Qui pregunta: Aquesta persona demana una cosa a l'altre, pot triar una de les situacions que ha pensat prèviament. El seu objectiu és aconseguir que l'altre faci una cosa per ell. Té tres maneres d'arribar al seu objectiu, que podrà anar triant com vulgui. De forma agressiva, de forma passiva i de forma assertiva.

Qui respon: Aquesta persona té com a objectiu marcar els seus límits i fer-los respectar, ha de dir que no al que li demana l'altre. Per fer-ho té tres maneres: Amb la mirada o un gest, de forma agressiva o de forma assertiva.

Observador: Haurà d'observar, (no és un paper fàcil!) després haurà de dir què ha observat d'una manera que faciliti la comprensió als altres dos. La manera d'observar haurà de ser respectuosa i sense jutjar, NO pot intervenir en l'acció de cap manera (ni per riure, ni parlar, ni fer cap gest).

Posada en escena (10-15 min). Les dues persones van combinant els estils comunicatius de la manera que vulguin, però s'ha de mantenir la demanda i el no com a resposta.

Pas 3:

Devolucions de la persona observadora (20 minuts) i explicacions sobre com s'ha sentit.

Pas 4:

En grup gran i es pregunta a les persones que han desenvolupat el rol de demanar:

- Com t'has sentit més còmode demanant? Per què?
- Com t'has sentit al no haver obtingut el que volies? Per què?
- De quina manera t'ha ajudat l'altre a acceptar el no? Per què?
- Pots recordar vegades on hagis hagut d'acceptar un no? Com ho has viscut? (t'has enfadat, ho has assumit, t'ha fet ràbia? etc.)

Pas 5:

Es pregunta a les persones que han desenvolupat el rol de dir que no:

- De quina manera t'has sentit més còmode dient que no? Per què?
- Com t'has sentit quan l'altra persona ha insistit? Per què?
- De quina manera t'ha ajudat l'altre a poder dir que no? Per què?
- Pots recordar vegades on hagis hagut de posar un límit i no l'hagin respectat? Com ho has viscut? (t'has enfadat, t'has sentit molt malament, t'ha fet ràbia? etc.)

Pas 6:

Es pregunta a les persones que han desenvolupat el rol d'observadors/es:

- Que t'ha cridat més l'atenció?
- T'ha costat molt no participar? Per què?
- Com creus que la situació ha estat més fàcil per a les altres persones?
-

Pas 7:

La persona que dinamitza l'activitat tanca el debat i proposa diferents maneres de comunicar-se. Explicar eines de la comunicació assertiva (consultar marc teòric del bloc).

Pas 8:

Roda final per expressar com s'han sentit i com marxen.

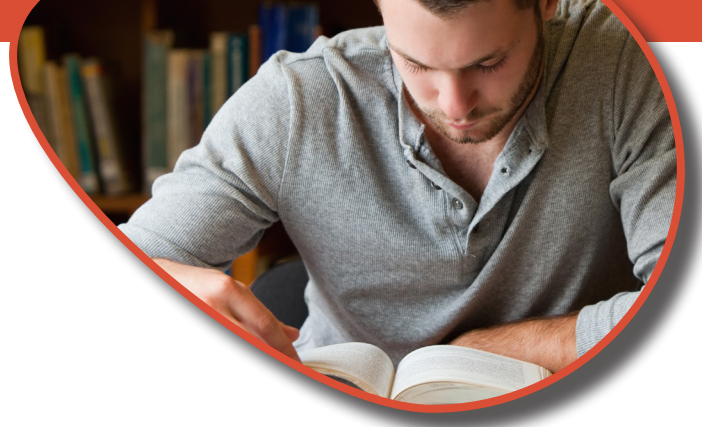
EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- Recordar que és una representació! No deixar que les emocions es desbordin, que siguin respectuosos, tothom s'ha de sentir bé i això és responsabilitat de tots.
- Anar observant els grups sense intervenir per a poder rescatar informació per a la síntesis.
- No jutjar el que senten o diuen, no hi ha emocions "bones o dolentes", els estils comunicatius són eines que es desenvolupen al llarg de la vida.
- Guiar quan s'arribi a punts morts, el teló de fons sempre ha de tenir perspectiva de gènere: Per què als homes els costa tant la comunicació emocional? Com et sents quan acceptes un no de bon grat? Com et sents quan imposes una cosa a algú que no vol?
- En les situacions on han de representar a una noia evitar que caiguin en la burla i en la homofòbia. Si cal, treballar-ho prèviament.
- A l'annex 1 s'aporten situacions per començar l'activitat en el cas de que les persones participants no trobin situacions pròpies. Val a dir de totes maneres que aquests exemples van dirigits a joves. En el cas de dur a terme aquesta dinàmica amb gent adulta és important que les situacions parteixin d'una vivència personal.

ANNEX 1

SITUACIONS

NO SÉ QUÈ FER AMB UN NO



ESTUDIAR PER UN EXÀMEN

A QUI PREGUNTA: S'acosta un examen de matemàtiques que portes molt malament, ho has deixat per a l'últim moment i ara t'adones que sol no ho entendràs. Li vols demanar a un company de classe que t'ajudi i quedi amb tu, però no teniu una relació gaire propera, de fet, en algun moment t'has burlat d'ell amb els teus amics.

Tens tres maneres d'anar preguntant, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: És la manera en que t'enfades, demanes les coses perquè sí, i cada cop que et diu que no, t'enfades més. Creus que tens dret al que demanes i que et diguin que no és del tot injust. Pots fer servir amenaces, insistir, o tot allò que sols fer quan reaccions enfadat (recorda que és una representació i no t'enfades de debò!)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "ets un mal amic/amiga", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**

A QUI RESPON: Un noi de la classe et demana que l'ajudis amb l'examen de matemàtiques de demà i a tu no et va bé aquell dia. A més, és un noi que no és molt proper i alguna vegada s'ha ficat amb tu. En realitat no et costaria quedar només que aquell dia no et va bé.

Tens tres maneres d'anar responent, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: Et posa molt nerviós que t'insisteixi, t'enfades, has de reaccionar igual que com ho sols fer quan t'enfades: pots amenaçar, cridar, etc. (recorda que és una representació i no t'enfades de debò!)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "ets un mal amic/amiga", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**



ANNEX 1

SITUACIONS

NO SÉ QUÈ FER AMB UN NO

LA TEVA PARELLA TÉ UN PARTIT DE BÀSQUET

A QUI PREGUNTA: La teva parella té un partit de bàsquet en un altre poble i ha de passar la nit de dissabte fora amb el seu equip. Tu estàs malalt i vols que es quedi amb tu i que no hi vagi, tot i que saps que és important per l'altra persona.

Tens tres maneres d'anar preguntant, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: És la manera en que t'enfades, demanes les coses perquè sí, i cada cop que et diu que no t'enfades més. Creus que tens dret al que demanes i que et diguin que no és del tot injust. Pots fer servir amenaces, insistir, o tot allò que sols fer quan reaccions enfadat (**recorda que és una representació i no t'enfadis de debò!**)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "ets un mal amic/amiga", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**

A QUI RESPON: Tens una sortida de cap de setmana amb el teu equip de bàsquet que et fa molta il·lusió. La teva parella et demana que no hi vagis perquè està malalt i vol que et quedis a cuidar-lo.

Tens tres maneres d'anar responent, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: Et posa molt nerviós que t'insisteixi, t'enfades, has de reaccionar igual que com ho sols fer quan t'enfades: pots amenaçar, cridar, etc. (recorda que és una representació i no t'enfadis de debò!)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "ets un mal amic/amiga", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**

ANNEX 1

SITUACIONS

NO SÉ QUÈ FER AMB UN NO



SORTIR DE FESTA AMB EL TEU GERMÀ GRAN

A QUI PREGUNTA: El teu germà gran surt de festa amb els seus amics i amigues. A vegades et deixa anar amb ells i a vegades no. Aquest cop et fa molta illusió perquè van a un lloc que t'agrada molt i li demanes que t'hi deixi anar.

Tens tres maneres d'anar preguntant, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: És la manera en que t'enfades, demanes les coses perquè sí, i cada cop que et diu que no, t'enfades més. Creus que tens dret al que demanes i que et diguin que no és del tot injust. Pots fer servir amenaces, insistir, o tot allò que sols fer quan reaccions enfadat (recorda que és una representació i no t'enfadis de debò!)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**

A QUI RESPON: El teu germà petit et demana de venir de festa amb tu i els teus amics i amigues. Sovint el deixes venir però aquest cop no vols perquè tens ganes de passar una nit sense ell, a més hi ha una persona que t'agrada i no tens ganes de que n'assabenti.

Tens tres maneres d'anar responent, combina-les com vulguis:

AGRESSIVA: Et posa molt nerviós que t'insisteixi, t'enfades, has de reaccionar igual que com ho sols fer quan t'enfades: pots amenaçar, cridar, etc. (recorda que és una representació i no t'enfadis de debò!)

PASSIVA: Fes llàstima, aquí entrem en els xantatges emocionals (per exemple, utilitza frases com "no t'importo gens", "tu no m'estimes", "ets un mal amic/amiga", "m'estàs deixant tirat", "no tornaré a confiar en tu", etc.).

ASSERTIVA: Comunica el que vols, de la manera més neutral possible, explica com et sents, fes servir frases del tipus: Quan em dius això em sento..., en comptes de dir: Tu em fas sentir... Escolta els seus arguments i respon amb arguments teus. El més important: **NEGOCIAR**

ANNEX 2

ROLS

NO SÉ QUÈ FER AMB UN NO

A QUI PREGUNTA: El teu rol es basa en demanar una cosa a l'altra persona, pots triar una de les situacions que han sorgit prèviament. El teu objectiu és aconseguir que l'altra persona faci una cosa per tu. Tens tres maneres d'arribar al teu objectiu, podràs anar triant i alternant les tres. Ho pots demanar de manera agressiva, de manera passiva i de forma assertiva.

A QUI RESPON: Tens com a objectiu marcar els teus límits i fer-los respectar, has de dir que no a tot allò que et demani l'altra persona. Per fer-ho pots escollir entre tres maneres: amb la mirada o un gest, de forma agressiva o de forma assertiva.

OBSERVADOR/A: Hauràs d'observar tot el que passa i aquest no és un paper fàcil! Després hauràs de dir què has observat d'una manera que faciliti la comprensió a les altres dues persones. La manera d'observar haurà de ser respectuosa i sense jutjar. NO pots intervenir en l'acció de cap manera (ni per riure, ni parlar, ni fer cap gest).