

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

El nostre arbre



Generalitat
de Catalunya

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica

El nostre arbre



Edat aproximada

Segon cicle de primària i secundària.



Durada

30-45 minuts.



Objectius generals

- Estimular l'autoconcepte de l'alumnat.
- Facilitar la coneixença i la cohesió grupal.



Objectius específics

- Promoure l'autoconeixement de cada alumne en les seves pors, fortaleeses i desitjos.
- Ser conscients del seu valor i motivacions.
- Explicitar els aspectes positius de cada membre del grup.
- Crear un clima de confiança que faciliti la comunicació del grup.



Material necessari

Pòstits i cartolina o paper dinA3.



Font



Sigues Tu.
Dipsalut.



Desenvolupament

Per començar aquesta activitat, es repartiran pòstits de 3 colors a cada persona. Cada color correspondrà a una consigna, que respondran individualment:

1. Als pòstits de color verd cada un haurà d'escriure coses que li fan por o que no li agraden gens.
2. Als pòstits de color groc hauran d'escriure fortaleeses, aspectes positius de si mateixos.
3. Als pòstits de color taronja hauran d'escriure els seus desitjos, coses que vulguin aconseguir en un futur.

Quan tot l'alumnat hagi escrit els post-its individualment, els col·locaran a un mural gran on hi hagi un arbre dibuixat.

A l'arrel enganxaran els pòstits verds (pors), a l'arrel els grocs (fortaleeses) i a les fulles els taronges (desitjos).

Un cop s'hagi completat l'arbre, es comentaran les pors, fortaleeses i desitjos grupals.

Autoestima i autoconcepte

Dinàmica



Avaluació

El docent transmetrà a l'alumnat el missatge de la dinàmica: transmetre que malgrat les pors individuals i grupals, tenim fortaleeses per arribar a assolir els nostres desitjos.

Per concloure amb l'activitat i veure si ha funcionat, es proposa realitzar una sèrie de preguntes a l'alumnat:

- Us heu sentit còmodes fent la dinàmica?
- Quina sensació heu experimentat?
- Quin pòstit de color us ha costat més emplenar?
- Us heu sentit identificats amb algun post-it que no era el vostre?

Per avaluar aquesta activitat es proposa una taula d'observació per al professorat.



Taula d'observació per al professorat

Sí No

Ha participat tot el grup?

Han gaudit durant l'activitat?

Les participants han sigut capaces d'exterioritzar sentiments i/o vivències importants?