

VSI

Dinàmiques de prevenció per unitats



escoltes
catalans

1. Follets	2
2. Llops	5
3. Raiers	8
4. Pioners	12
5. Clan	15



Temps estimat: 2 h.

Material: Pilota (no imprescindible), paper kraft, retoladors.

Objectius:

Reflexionar sobre els secrets

- Ser sincers.
- Identificar les emocions negatives o positives que poden generar els secrets.
- Identificar els espais segurs on poder compartir els sentiments, pensaments i neguits.
- Entendre que quan compartim informació sobre nosaltres en espais segurs, aquesta es tractarà de manera curosa.

Dinàmica

Activitat 1. Xarxa de conceptes ràpids

La cap té una pilota i diu un concepte (Confiança, Secrets, etc.) aleshores passa la pilota a qualsevol infant. Aquest quan la rebi ha de dir una paraula/concepte espontàniament, relacionada amb la que havia dit la cap i passar la pilota. Successivament, tots els infants diran una paraula, i entre totes hauran creat un mapa mental de conceptes relacionats amb la primera paraula.

Llista de conceptes que poden ser útils per començar la dinàmica: confiança, secrets, malestar, benestar.

Exemple: NATURA, plantes, verd, arbres, gespa, aigua...

Activitat 2. Secrets atòmics

Els infants han de dibuixar en un full tot de coses que els agraden molt i els fan sentir bé i, en un altre, tot de coses que no els agraden i no els fan sentir bé. Un cop ja ho tinguin dibuixat, hauran de posar les coses negatives en una banda i les positives en una altra. Aleshores faran una fila entremig dels dos espais i farem un Mar i Muntanya en què es llegirà als infants diferents tipus de secrets i hauran de posicionar-se segons els fan sentir com les coses que no els agraden o les coses que sí que els agraden.

Llista de secrets:

- Li estem preparant una festa sorpresa a una cosina i no li ho podem explicar.
- A la tenda, alguns companys m'han demanat que em tregui els pantalons tot i que jo no volia i m'han dit que no ho digui a ningú.



- Estem jugant al pi i sabem on és l'última persona que queda amagada.
- Estava fent pipí i algú ha entrat sense picar i s'ha quedat mirant-me tot i que no havia acabat encara i no he sabut què fer.
- Una amiga m'ha dit que el seu profe li fa petons als llavis, però que no li puc dir a ningú.
- Al riu, hem fet una aliança secreta per començar una guerra d'aigua.
- A les dutxes, sense que jo ho demanés i sense avisar-me, algú m'ha estat fregant l'esquena.
- Porto galetes amagades a la bossa per la primera nit de campaments.
- ...

Un cop acabat el Mar i Muntanya, fem una petita reflexió a partir de les següents preguntes:

- Per què hi ha hagut secrets que us han fet sentir malament?
- Per què hi ha secrets que us han fet sentir bé?
- Què podem fer amb els secrets que ens han fet sentir malament?

Activitat 3. A qui li explicaria un secret?

Amb els mateixos (o més) secrets del Mar i Muntanya, es farà una cursa de relleus fins a arribar a un paper kraft on hi hauran d'apuntar amb qui els compartirien (exemple: el meu amic Marc, la mama, la meva cap Mia, el meu avi, la profe d'anglès...). Un cop tothom hagi sortit prou vegades per a apuntar tothom qui vulgui, ens asseurem per parlar una mica de què ha quedat al kraft.

- Tothom ha escrit en qui confiaria per explicar una cosa amb què no està còmode/a?
- Hi ha més gent que creieu que podria ajudar-vos?
- Com creieu que podrien ajudar-vos?

ATENCIÓ: Tot està bé, hem d'assegurar que es puguin sentir còmodes i validades, quan expliquin qualsevol secret dins del seu cercle de confiança. L'important, però, és reflexionar sobre si és un secret que comprometi la seva salut o la d'alguna amestat ho puguin explicar a una persona adulta responsable.

Premisses per guardar/trencar secrets:

- Si el secret ens compromet als dos, puc explicar-ho a qui vulgui, perquè em compromet a mi.
- Si el secret no em compromet a mi, però posa en risc a algú, he d'explicar-ho a algú responsable.
- Si el secret no em compromet a mi, ni posa en risc a ningú, puc guardar-lo.



Aquestes premisses ens poden ajudar a que identifiquin quan un secret pot ser un secret, i quan, hi ha una situació de risc i cal explicar-ho.

Tancament

Tota la rotllana fa un ritme picant de mans o peus menys la persona que parla, que dirà què ha après d'aquesta dinàmica. Un cop acabi, li passarà la paraula a una altra persona i s'incorporarà al ritme que estigui fent, i així successivament fins que tothom hagi parlat.



Temps estimat: 2 h.

Material: Paper kraft, retoladors, colors, post-its, sobres amb pistes.

Objectius:

- Comprendre que la voluntat d'una mateixa no sempre coincideix amb la dels altres.
- Identificar les pròpies emocions, pensaments i desitjos.
- Reconèixer les emocions, pensaments i desitjos de la resta.
- Desenvolupar estratègies per a l'intercanvi assertiu de les pròpies necessitats i les de la resta.
- Valorar l'impacte de les seves accions.

Desenvolupament de l'activitat

1. Introducció dinàmica: Gimcana de les emocions.

Per començar, es prepara una petita gimcana on els llops hauran de trobar sobres amagats en diferents punts de l'espai. Cada sobre conté una situació que genera una emoció o sentiment concret (por, ràbia, alegria, tristesa, sorpresa...). Un cop troben el sobre, han de llegir la situació i expressar amb gestos o dibuixos com creuen que se sentirien si els passés.

Exemples de situacions:

- "Arribes a l'excursió i t'adones que has oblidat el sac de dormir."
- "Et donen una sorpresa per l'aniversari que no esperaves."
- "T'equivoques explicant una història davant de tot el grup i tothom riu."
- "El teu millor amic decideix seure amb algú altre sense avisar-te."

Cada equip va acumulant les respostes i, en acabar, es fa una posada en comú sobre com ens afecten diferents situacions i com cadascú pot sentir-ho de manera diferent.

2. Situacions d'empatia i resolució de conflictes.

A partir d'aquí, es repren la dinàmica original, on es presenten les situacions següents:

- Situació 1: La Carla està trista perquè el seu equip ha perdut la final del campionat de la comarca. En Pau intenta animar-la fent-li pessigolles i explicant-li acudits, que és com l'ànima la seva germana quan està ensopit. La Carla no s'anima i li etziba que la deixi tranquil·la. En Pau s'enfada perquè no sent que la Carla valori la seva amistat.
- Situació 2: En Xavi guarda lloc a la Laia, la seva millor amiga, per seure junts a l'hora de sopar, però la Laia venia parlant amb en Jordi i al final s'han assegut junts. En Xavi s'entristeix perquè la seva amiga no ha volgut seure amb ell.



Cada situació es treballa responnent en un paper kraft:

Personatge 1	Personatge 2
Què volia?	Què volia?
Com se sent?	Com se sent?
Què podria haver fet per evitar el malentès?	Què podria haver fet per evitar el malentès?
Què pot fer per aclarir el malentès?	Què pot fer per aclarir el malentès?

Es posen en comú les respostes i es reflexiona:

- Els dos personatges volien el mateix?
- Han tingut en compte com se sentia l'altre?
- Creieu que és un conflicte que es pot resoldre? Com?

3. Reflexió sobre pressió grupal i dinàmica dels cigrons

Després, es presenta una situació diferent:

- Situació 3: Tota la unitat està jugant a Veritat o Repte i, quan l'Àlícia tria Repte, la unitat li diu que faci un petó a l'Helena. Tothom riu, però als següents temps lliures l'Helena se'n va a jugar amb els follets.

Els llops escriuen o dibuixen quines emocions i pensaments els venen al cap en post-its separats. Els post-its es classifiquen en una base per a aspectes positius i una altra per a aspectes negatius. Es fa una reflexió sobre a qui estan associades les coses bones i les dolentes, i si hi ha hagut comprensió de la situació.

Per fomentar la participació, s'utilitza la dinàmica dels cigrons: cada persona té 5 cigrons i ha de gastar un mínim de 2 en el debat. Es guia la discussió amb preguntes com:

- En què es diferencia aquesta situació de les anteriors?
- Creieu que la unitat ha tingut en compte tots els seus membres en aquest joc?
- Creieu que l'Helena se sent còmoda?
- Creieu que és una cosa que podria passar a la vostra unitat? Per què?
- Algú té alguna idea d'acord perquè tothom estigui còmode?



Tancament

Es recullen les conclusions i es fan acords per assegurar que totes les persones se sentin escoltades i respectades en el grup.



Temps estimat: 1:30 h.

Material: Guixos, bolis, fulls blancs, paper gran d'embalar amb les categories de límits, notes adhesives i gomets.

Objectius:

- Identificar els propis límits.
- Reconèixer els límits de la resta.
- Identificar dinàmiques de violència en les situacions quotidianes.

Desenvolupament de l'activitat

Primera part: Quin és el nostre espai personal?

Ens separem i cadascú respondrà en un full les següents preguntes:

1. Què és per tu el teu espai personal?
2. Com et sents en el teu espai personal?
3. Com saps que algú està envaint el teu espai?
4. Com et sents quan algú envaeix el teu espai?

A continuació donarem un guix a cada infant i direm que dibuixi a terra quin considera que és el seu espai personal. També podem donar diferents colors i donar-los diferents categories (espai personal en vers una amiga, una companya o company de classe, una persona desconeguda...).

Després de dibuixar els cercles a terra ens allunyarem i donarem una ullada com a grup a tots els cercles. Després en gran grup comentarem les següents preguntes:

- Tots els cercles eren iguals? Per què?
- Els cercles són sempre iguals per una persona? Hi ha espais personals diferents segons la persona amb la qual ens relacionem o el moment en què ens trobem? Pot ser que d'un moment a altre canviï l'espai que necessito per sentir-me còmode?
- Ens parem a pensar quan ens relacionem amb quin espai estem ocupant? Tenim en compte si l'altra persona se sent còmode?
- En aquest cas hem dibuixat els cercles a terra, però l'espai personal només es pot envair físicament? Tenim també un espai personal emocional? Com es traspassa aquest?



***Exercici pràctic** (Es pot fer abans o després de l'anterior segons conveniència):

Per experimentar directament l'espai personal, per parelles, una persona es col·loca davant de l'altra i, a poc a poc, s'hi va acostant. La persona que rep l'aproximació pot dir "stop" quan comenci a sentir-se incòmoda. Després, s'intercanvien els rols. En acabar, es comenta:

- Ha estat igual per a tothom?
- Heu sentit que el vostre espai personal és diferent segons la persona?
- Què passa quan algú no respecta aquest límit?

Segona part: Què són els límits?

Fins ara hem estat parlant d'espai personal, però aquest espai no deixa de ser una frontera on cadascú estableix quins comportaments ens fan sentir còmodes i segures i quins, per contra, ens violenten. D'això també en podem anomenar límits. Els límits no necessàriament s'han de construir en negatiu, també són totes aquelles conductes que sí que ens fan sentir segures i que mostren com ens agrada ser tractades. Per introduir aquest concepte us deixem una definició a tall d'exemple.

Definició de límits: els límits són pautes que les persones estableixen sobre com volen ser tractades en les relacions, siguin físiques, emocionals o verbals. Els límits ajuden les persones a sentir-se segures i respectades.

Presentem la definició al grup de raieres o si el grup està motivat i té el coneixement podem fer una construcció col·lectiva d'aquesta definició. Després expliquem diferents tipus de límits:

- Límits físics: Espai personal, tacte, distància física.
- Límits emocionals: Protegir sentiments, decidir qui coneix la teva informació personal.
- Límits digitals: Protegir la teva presència online, decidir qui pot contactar amb tu online i què és acceptable.

Preguntem a les raieres si hi ha algun tipus de límit més que trobin a faltar. Si és així i veiem que no encaixa en les altres tipologies proposades l'afegirem també al paper gran.

Repartim post-its a les raieres i els demanem que pensin en exemples de situacions en què es traspassen límits de cada tipus i l'escriuin en els post-its. Després s'aniran aixecant i els col·locaran a la tipologia de límit que sigui.

Un cop tothom hagi escrit les situacions que els hi venen al cap, repartirem tres gomets d'un color i tres gomets d'un altre i els demanarem que els posin, per una banda, a les situacions que creuen que es produeixen més habitualment i, per l'altra, a aquelles que creuen que tenen un major impacte en les persones que els reben.



Ara serà l'espai per obrir una mica de debat i pensar en les respostes que s'han donat. Posem algunes preguntes que poden ajudar a conflictivitzar les respostes, però caldrà veure què s'ha respost i què en pensen les raieres:

- Les situacions marcades com a més habituals coincideixen també amb aquelles més fàcils de detectar?
- Per què creiem que les situacions amb un impacte major són aquestes en concret i no unes altres?
- Totes tenen la mateixa durada en el temps? Hi ha conductes que s'estenen més enllà del moment en el qual es produeixen (interessant introduir la reflexió que les conseqüències d'aquestes conductes tenen una durada molt més llarga en la persona que les rebí que el moment de l'acció concreta).

Tancament: construïm límits positius

Ara, recuperarem la definició de límit i utilitzarem el mateix full gran on hem apuntat les situacions en què es traspassen límits per apuntar aquelles pautes sobre com volem ser tractades en aquests àmbits.

Exemple de límit físic:

- Quan estic trista m'agrada que les persones amb les quals tinc més confiança em puguin abraçar.
- Quan estic cansada caminant de ruta m'agrada que em preguntin si em poden donar la mà per ajudar-me a seguir el ritme de les companyes.
- Quan estem fent una activitat o jugant a un joc i celebrem que el grup ha guanyat m'agrada que ens fem una abraçada de grup / m'agrada xocar la mà.

Exemple de límit emocional:

- M'agrada parlar amb tot el grup de les meves aficions i interessos, però prefereixo mantenir els problemes personals en privat tret que confii molt en algú. Així que prefereixo que a la nit juguem a cartes en comptes de fer safareig de la unitat.
- Sempre estic aquí per escoltar a les companyes quan necessiten consell o suport, i em sento còmode ajudant, però també necessito temps per recarregar si em sento sobrepassada (important en els rols de persones cuidadores).
- Aprecio molt quan la gent escolta com em sento sense interrompre. M'ajuda a sentir-me escoltada i respectada.



Exemple de límit digital:

- M'agrada compartir fotos sobre la meua vida a les xarxes socials, però prefereixo no publicar res massa personal o privat.
- Estic còmode jugant jocs en línia amb companyes, però preferiria no fer-ho amb la gent que no conec bé. M'agrada quan em pregunten abans d'afegir algú a les nostres partides.
- Si algú m'envia molts missatges, necessito prendre'm el meu temps per respondre. Estic còmode sabent que està bé enviar-me un missatge, però també necessito temps per desconnectar.



Temps estimat: 2 h.

Material: Paper kraft, gomets, targetes de les situacions i dels barrets, globus.

Objectius:

- Identificar i contextualitzar la violència amb les seves paraules.
- Veure la importància de com reaccionem a una situació complicada.
- Reflexionar sobre com actuem en situacions que poden o no tenir relació amb VSI.
- Descobrir els serveis i recursos que hi ha al nostre entorn.

Desenvolupament de l'activitat

En una pissarra/paper kraft, fiquem la paraula “abús” al centre i tothom ha d'escriure mínim un concepte o més (tants com vulguin) que relacioni amb el tema principal. Després cadascú haurà de votar positivament un màxim de 3 o 4 conceptes (tothom amb el mateix color) i negativament un màxim de 3 o 4 conceptes (tothom amb el mateix color).

En acabat, en petits grups, agafen els conceptes més ben valorats i afegint tantes paraules com creguin necessàries, han de construir una definició que creguin que sigui la més adequada i acurada possible. Finalment, posarem en comú i debatrem les definicions.

Barrets de gestió

En grups de 6, es donen diferents situacions, i han de parlar com les resoldrien seguint el barret que tenen, un cop acaben una situació poden agafar-ne una altra i intercanviar-se els barrets. Després fem un debat sobre com s'han sentit a cada un dels barrets i amb quin es senten més còmodes.

En cas que de voler fer l'activitat més dinàmica es pot dir que cada un dels participants només tindrà 2 o 3 minuts per defensar el seu punt de vista amb el seu barret, i 2 rèpliques. També es poden afegir girs inesperats per veure com canvien les reaccions.

Barrets:

- Barret blanc. Fets, números, informació. Neutral i objectiu. Verifica les informacions. Demana informació. Determina el nivell de veritat i probabilitat. No interpreta ni jutja, només constata. Separa amb claredat els fets de les creences o probabilitats. El color blanc indica la neutralitat.



- Barret vermell. Emocions i sentiments estètics. No necessita donar arguments ni justificació lògica als seus sentiments. Treballa amb pressentiments. Manifesta les seves emocions i les utilitza per negociar. Explora els sentiments dels altres.
- Barret negre. Judicis negatius. Assenyala de manera objectiva tots els riscos, els perills, les imperfeccions i les contradiccions. Treballa de manera lògico-negativa: analitza els motius pels quals alguna cosa pot anar malament. Pot fer preguntes negatives. No és un pensament argumentatiu. És un jutge prudent.
- Barret groc. Pensament positiu i constructiu. Té en compte l'aspecte lògic i pràctic, els somnis, les visions i les esperances. És concret i eficaç i genera propostes, suggeriments i idees. És un optimisme amb fonament, que considera tots els casos i mira els beneficis. És un pensament creatiu amb una clara visió de futur. El color groc és el de la llum del sol. És exactament oposat al negre.
- Barret verd. És el pensament creatiu. El seu mètode de pensament es basa a buscar alternatives i reconèixer que hi ha molts plantejaments. És provocador perquè surt de les pautes habituals i és generador d'idees. Té en compte l'atzar. Té dret a exposar idees «boges», il·lògiques.
- Barret blau. És el barret del control. Organitza el mateix pensament, com un director d'orquestra, i coordina els altres barrets. Té una visió global, de síntesi, i formula les conclusions. Planteja les preguntes adequades i defineix els problemes. És el programari del pensament. Organitza les estratègies i en fa el seguiment. Manté l'ordre a les reunions i fa respectar les regles del joc.

Situacions:

- La nostra cap hippie de confiança comença més d'un cau amb mini sessions de ioga, que ens encanten i ens ajuden a estar més atentes i connectades amb l'espai. En determinades postures, però ens ve a corregir per tal que no ens fem mal.

Gir: Només corregeix postures a adolescents homes.

- Un company que sempre treu molt bones notes, s'ha ofert a la família d'un llop a ajudar-lo després de classes en les matèries difícils, per guanyar uns calerons.

Gir: La família del llop per motius laborals no hi pot ser a casa durant aquell horari.

- Una companya està enfadada amb els caps perquè pengen fotos a les xarxes socials de l'agrupament en moments de riu quan estan en bikini.

Gir: La foto en qüestió és quan es netegen.



- De nit a la tenda, no volem dormir perquè són els últims campaments que passarem juntes aquest grup. Decidim jugar a veritat o repte, però hi ha un company que quan veu que són preguntes íntimes diu que se'n va a dormir.

Gir: La persona que ha proposat el joc i la que se n'ha anat a dormir, abans dels campaments havien “tallat”.

És molt important estar atentes als debats i a les situacions, veure com es van resolent i com no i, si cal, intervenir!

Mario Kart Sorpresa

Juguem al Mario Kart per equips, però amb antelació haurem inflat els globus i ficat dins, un paperet amb un servei o recurs dels que tenim a l'abast per informar-nos o per ajudar-nos en situacions que puguin tenir a veure amb VSI.

Mario kart: dos equips, es fiquen globus als peus, s'ha d'intentar explotar els globus de l'altre equip sense que explotin el teu.

Després parlem sobre els recursos i les eines i serveis que hagin sortit, i si els coneixen o no, des de la perspectiva de la prevenció, no de l'abordatge que recordem que no és responsabilitat seva.

Cinefòrum

També pot ser enriquidor, completar tot aquest treball amb la visualització d'alguna pel·lícula relacionada amb el tema i fer-ne un debat a posteriori.

- El consentiment
- El sostre groc
- No tengas miedo



Temps estimat: 2 h.

Material: Post-its, fulls, bolígrafs, cabdell de llana pel tancament.

Objectius:

- Reflexionar sobre la pròpia trajectòria a l'agrupament.
- Identificar patrons que es reproduïxen en les nostres dinàmiques.
- Generar una nova mirada que garanteixi espais segurs i inclusius per a les futures generacions.

Desenvolupament de l'activitat

Comencem demanant a cada persona que porti un objecte que representi una etapa de la seva infància al cau. En cercle expliquen per què han triat aquell objecte i si tenen alguna anècdota relacionada.

Després fem una pluja d'idees:

- Què significa per a nosaltres formar part del cau?
- Quins valors o dinàmiques del cau veiem reflectits en aquests objectes?

Tot tenint en compte els valors que hagin sortit intentem relacionar els conceptes de seguretat, espai segur, confiança, o algun valor que creiem que pot estar relacionat amb la prevenció de les VSI i preguntem a les claneres si sabrien explicar què són les VSI?

Després clarifiquem el concepte de Violències Sexuals Infantils i obrim la reflexió sobre si hi ha situacions als agrupaments que poden ser situacions de risc i situacions que poden promoure una cultura del bon tracte (tot relacionant-ho amb la prevenció de les VSI).

Construcció d'una nova mirada

En grups petits, amb els objectes com a representació de la seva etapa infantil, han de dissenyar una activitat, joc o jornades per a les generacions futures, assegurant-se que:

- Sigui atractiu i fidel als valors escoltes.
- Incorpori la prevenció i la creació d'espais segurs.

Després, se'ls proporciona una llista de factors de risc (basada en el Dossier de prevenció d'ASI) perquè revisin la seva proposta: (Proposem passar aquesta mini [infografia](#)).

- Hi ha aspectes que podrien generar incomoditat o risc?
- Com es pot adaptar per garantir un espai segur?

Cada grup comparteix la seva activitat i la seva revisió.



Tancament

Ens posem en cercle i agafem un cabdell de llana, fil o corda. Una persona comença, agafa el fil per un extrem, i comparteix en veu alta una idea, un aprenentatge o compromís que s'emporta de la dinàmica. Després, sense deixar anar del fil, llença el cabdell a una altra companya del cercle, que seguirà el mateix procés. Repetim fins que totes hagin participat i s'hagi teixit una xarxa simbòlica entre nosaltres. Entre totes deixem anar el fil a terra, representant que la responsabilitat queda a les nostres mans, però també col·lectivament dins l'agrupament.

Finalment, per tancar la sessió farem el joc en què diem un tema i tothom ha de dir una paraula relacionada amb el tema.

El tema serà: Títols de pel·lícules, llibres, teatre, cançons, documentals, exposicions o qualsevol tipus d'expressió que coneguin que tinguin relació amb VSI. D'aquesta manera, tindran un recull de materials, per veure i poder reflexionar sobre la matèria.



escoltes
catalans