

DINÀMIQUES DE PRESA DE DECISIONS

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Potser ens penedim d'algunes de les nostres decisions, tot i que en principi tenguéssim clar què volíem fer. De vegades, elements de l'entorn en què vivim en aquell moment, els comentaris... ens poden fer adoptar una postura o una altra. Aquest és el tema de la dinàmica: saber quins aspectes ens poden estar influint (tant per part nostra com per part dels altres) i què hem de fer per decidir per nosaltres mateixos. Per treballar les habilitats personals i socials optarem per utilitzar una dinàmica de representació de situacions (rol playing) en les quals s'ofereix o es consumeix cànnabis o alcohol.

CONCEPTES QUE INTERESSA TREBALLAR

Ens interessa tenir en compte aspectes com la pressió del grup, les creences personals, els sentiments davant de l'acceptació o el rebuig del consum i les habilitats d'expressió.

OBJECTIUS

- Saber respondre davant les pressions del grup.
- Practicar diferents maneres d'actuar.
- Enfortir l'autonomia personal.

METODOLOGIA

1. El professor explica la dinàmica que s'ha de treballar; es tracta de saber si quan decidim fer res ho feim per nosaltres mateixos o estam més pendents del que ens diuen o del que pensarà la resta.
2. Es divideix la classe en 4 grups de feina i a cadascun dels grups se'ls dóna una fitxa de treball. S'han de treballar 2 situacions molt concretes. Dos grups han de fer la mateixa fitxa, la qual cosa aportarà una major amplitud de punts de vista per a la reflexió final.



3. Els grups han de treballar la fitxa A o la fitxa B seguint la dinàmica del rol playing, que consisteix a representar —com si fos una obra de teatre— la situació en què cada membre del grup assumeix un paper determinat. Es creen els diàlegs i es resol la trama procurant utilitzar el propi llenguatge i intentant ajustar-ho a la realitat.
4. Es representa la situació, seguint la dinàmica del rol playing i, en concloure la representació, es fa la valoració. Els grups expliquen a la resta en què ha consistit la fitxa de feina i com l'han treballada, les alternatives que han donat a la situació, els problemes que els han sorgit i si s'assembla a situacions que ells mateixos han viscut o com ho han hagut d'adaptar perquè s'assembli a una possible situació real.
5. Es comenten les conclusions de manera grupal i el professor fa un petit resum en què destaca la importància de les decisions preses i d'autoreflexió. El professor compara els resultats i les conclusions dels grups que han treballat la mateixa situació.

Nota: si el grup d'alumnes no està interessat a fer un rol playing, es pot optar per una dinàmica de treball grupal amb un debat posterior, en què cada grup tria un representant i explica a la classe cada un dels apartats de la fitxa.

SITUACIONS PER REPRESENTAR

Fitxa A

Pressions internes

Uns amics i tu estau esperant la resta del grup a la porta de la discoteca per entrar i passar un bon vespre de marxa. Mentre esperau, un company encén un porro i comença a fumar. Entre alguns amics se'l passen. Ningú no l'ofereix; simplement l'agafen i en fumen. Tu et sents estrany per no fumar-ne i penses que



potser estaries millor si pegassis un parell de caladetes per sentir-te més integrat en el grup. Què pots fer, dir i/o pensar per no acabar fumant?

Fitxa B

Pressions externes

Heu acabat les classes del dia i amb el grup d'amics anau al parc per parlar de les vostres coses i passar l'horabaixa-vespre. Asseguts en un banc, un de vosaltres fa un porro i l'ofereix als altres. Va passant de boca en boca, fins que arriba a un que ha decidit no fumar. No us ho podeu creure i l'animau perquè sigui més obert a noves sensacions i pegui un parell de calades. Què pot fer, dir i pensar per no acabar fumant?

MATERIALS PER UTILITZAR

- Fitxa de situacions (fitxa A i fitxa B).
- Ajuda per dinamitzar l'activitat.



THC SUPERA EL REpte

DINÀMICA DE PRESA DE DECISIONS
PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE CONSUM
DE CÀNNABIS

FITXA A

Imaginaireu-vos la situació, repartiu-vos els personatges, pensau com ho heu de representar, els comentaris entre vosaltres, la situació... La persona que s'ha d'enfrontar a la situació de no fumar ha de verbalitzar en veu alta els seus pensaments per aconseguir no fumar (escriuiu el diàleg per ajudar-vos en la tasca).

Uns amics i tu estau esperant la resta del grup a la porta de la discoteca per entrar i passar un vespre de marxa. Mentre esperau, un company encén un porro i comença a fumar. Entre alguns amics se'l passen. Ningú no l'ofereix; simplement l'agafen i en fumen. Tu et sents estrany per no fumar-ne i penses que potser estaries millor si pegassis un parell de caladetes per sentir-te més integrat en el grup. Què pots fer, dir i/o pensar per no acabar fumant?

Descriviu la situació de manera que s'assembli a la vida real.

Apunteu el que ha de dir/fer/pensar la persona que no en vol fumar, però que veu que tots els amics en fumen.

Pensau què pot arribar a sentir la persona quan fa la contrària al grup i què és el que ha de fer si realment s'arriba a sentir malament.

Feu una reflexió sobre la situació i sobre com no sentir-se pressionat per ningú.



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears

FITXA B

Imaginaireu-vos la situació, repartiu-vos els personatges, pensau com ho heu de representar, els comentaris entre vosaltres, la situació... I la persona que s'hagi d'enfrontar a la situació de no fumar ha de verbalitzar en veu alta els seus pensaments per aconseguir no fumar (escriuiu el diàleg per ajudar-vos en la tasca).

Heu acabat les classes del dia i amb el grup d'amics anau al parc per parlar de les vostres coses i passar l'horabaixa-vespre. Asseguts en un banc, un de vosaltres fa un porro i l'ofereix als altres. Va passant de boca en boca, fins que arriba a un que ha decidit no fumar. No us ho podeu creure i l'animau perquè sigui més obert a noves sensacions i pegui un parell de calades. Què pot fer, dir i pensar per no acabar fumant?

Descriviu la situació de manera que s'assembli a la vida real.

Apuntau els comentaris que es poden arribar a fer perquè un company provi el porro i també el que ha de pensar/dir/fer la persona que no vol fumar per manejar la pressió del grup.

Pensau què pot arribar a sentir la persona quan fa la contrària al grup i què és el que ha de fer si realment s'arriba a sentir malament.

Feu una reflexió de la situació i sobre com no sentir-se pressionat per ningú.



AJUDES PER DINAMITZAR L'ACTIVITAT

Què puc fer per poder dir "NO" al consum?

-Simplement digues NO.

- . Pas.
- . No, gràcies.
- . No.
- . No va amb jo.

-Digues NO i dóna una raó.

- . No. Què dius! Això enganxa.
- . No, no fum.
- . No, m'estim més no tastar-lo.
- . No, et menja el cap.
- . No em cau bé.
- . Etc.

-Esquiva la situació.

- . No, per cert heu vist...
- . Envia un missatge a qualche amic.
- . Telefona a algú.
- . Posa música o cerca música en el mòbil.
- . Potser en un altre moment...

-Digues NO i ves a veure uns altres amics.

-Posa-hi humor i repeteix-ho les vegades que faci falta.

- . Que noooooooooo, pas.
- . Que sou de pesaaaaaats, me'n vaig.

-PENSA COM HO FARIES TU.

Què convé pensar per poder dir "NO" al consum?

-Si fum, em pot pegar un cangueli.

-Em perd la festa.

-Em poden passar coses que no controli i facin amb jo el que vulguin.

-Altera la ment. No me la jug.



THC SUPERA EL REPTA

DINÀMICA DE PRESA DE DECISIONS
PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE CONSUM
DE CÀNNABIS

- No sé com pot reaccionar el meu cos; i si qued malament per sempre?
 - Si ho sap, em deixa.
 - Si perd la feina per això, no sé què faré.
 - Me la jug si m'agafen.
 - Etc.
- QUÈ PENSES Tu.

Si tens clar que no vols consumir, és important que recordis les situacions en les quals te sents pressionat/ada i practiquis pel teu compte què pots dir i què pots fer per aconseguir el que vols.



G CONSELLERIA
O SALUT I CONSUM
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

PADIB

Pla d'Addiccions i Drogodependències
de les Illes Balears