

La Mandala de la Pau.

Eines per construir la pau dins la nostra aula entre tots i totes

Aquest és un taller per treballar aquells conceptes bàsics (pau, violència i conflicte) que ens permeten entendre què és la *pau positiva*¹, experimentar i reflexionar sobre algunes estratègies i recursos per caminar envers aquesta pau positiva, i finalment decidir quines d'aquestes volem impulsar en la nostra vida d'aula, prendre el compromís de fer-ho i fer-nos-en el pla de treball.

Objectius

- Entendre el concepte de pau des d'una perspectiva positiva. Entendre els conceptes de violència i conflicte.
- Identificar aquelles estratègies que és important que aprenguem a desenvolupar, tan de forma individual com col·lectiva, per construir activament cultura de pau.
- Elaborar una proposta d'accions i compromisos personals i col·lectius per posar en pràctica, de forma conscient i col·lectiva, una cultura de pau dins l'aula i habilitar-nos per traslladar-la fora.

Estructura: La proposta s'organitza en tres sessions d'una hora. Les descrivim en aquest apartat.

Sessió 1: La violència i el conflicte

Objectiu: Treballar els conceptes clau. Reflexionar sobre com abordem els conflictes i les conseqüències de la violència.

Temps: 50minuts

Material: 2 jocs de cartes, una mica de plastilina, fulles de paper i bolígrafs.

Estructura:

1. Introduïm l'activitat amb una conversa de presentació en que identifiquem les expectatives i idees prèvies que té l'alumnat entorn el taller.
2. Es divideix el grup en tres equips. Dos dels equips es queden a l'aula, seran els que "juguin" i el tercer surt un moment fora, seran els "observadors/es". Fem l'activitat "castell de cartes"².
2. A l'equip que surt de l'aula se'ls lliura un full de paper i un llapis a cadascú. El seu paper serà observar què passa amb cada equip, com reaccionen, què fan, i qualsevol cosa que els cridi l'atenció. Ells/es només poden observar, no poden ni parlar ni fer servir el material.

¹ Aquest és un terme amb que la investigació per la pau defineix la pau, no com l'absència de guerres o de conflictes, sinó –des d'una mirada constructiva i transformadora– com crear les condicions (personals i estructurals) per evitar tot tipus de violències i promoure la transformació harmònica dels conflictes.

² Treta de la web de Fundipau: http://fundipau.org/wp-content/uploads/2013/05/castell_de_cartes.pdf

3. Cada un dels equips que jugaran es col·loquen al voltant d'una taula. Se'ls explica que cada equip farà un castell de cartes amb el material que els donarem. L'objectiu és fer el millor castell perquè així es podran defensar millor, guanya el que faci la torre més alta, s'insisteix en la importància de "guanyar". No compten les torres que caiguin, només les que estiguin dretes al darrer moment de l'exercici. El dinamitzador/a decidirà segons el seu únic criteri qui ha guanyat.

La única regla és no sortir de la classe i "guanyar". Si pregunten, tampoc poden treure material de les seves motxilles o d'altres bandes.

4. Repartim a cada equip un joc de cartes, però només a un, de manera discreta, els donem plastilina, de manera que cap equip noti encara la "injustícia".

5. Tenen 10 min. per fer el castell de cartes. Posem un cronòmetre i observem. Si ho considerem necessari podem recalcar la importància de "guanyar" a mig exercici.

Valoració i conclusions

Quan acaba el temps avaluem cadascun dels castells, i en cercle conversem sobre el que hagi passat. És interessant que primer parlin les persones que se sentin més nervioses o molestes. Les preguntes guia poden ser:

- Com us sentiu? Què ha passat?

- Si s'ha destruït el castell de l'altre equip: ¿això ha ajudat a aconseguir el propi objectiu o al contrari? , Com han abordat el tema de la plastilina els qui no en tenien? Què n'han fet els qui si en tenien?

- Què valoreu més important guanyar o col·laborar?, Podríem fer aquest joc amb unes condicions més justes? Podem divertir-nos cooperant?

- Us sembla que era una situació de violència donar només plastilina a un grup? ¿Què passa amb no la no distribuir justament el material?

- De quina altra manera podien haver reaccionat davant la injustícia (violència) del joc?

De vegades seguim regles sense adonar-nos que són injustes cap a nosaltres i cap als/les altres, podem pensar i incloure alternatives per buscar situacions més col·laboratives.

Podem acabar amb una reflexió sobre la violència i com superar-la: Demanem al grup que pensi exemples de violències que poden sorgir en les classes, directament (visible, física), estructural (en les regles i distribució) o cultural (en la manera de tractar-nos) Per exemple:

. Directa: pegar-se, cridar-se, insultar-se, burlar-se, etc.

. Estructural: repartir material de manera injusta, decidir les estratègies un de sol de forma injusta, etc.

. Cultural: jutjar un company/a pels seus gustos o la seva forma de vida, estereotipar i prejutjar, etc.

Les situacions de violència, abús, injustícia, poden generar més violència, ja que si un company/a se sent maltractat o exclòs se sent malament i –si no té prou recursos alternatius- pot recórrer a més violència.

Tots rebem i fomentem violències, algunes visibles altres més invisibles, podem aprendre a identificar-les, a expressar el malestar que ens generen sense jutjar o insultar o exercir altres noves violències, i a lluitar contra elles.

Indicacions: Pot ser que durant el joc algú actuï amb violència trencant el castell de l'altre, robant plastilina, etc. és important no intervenir-hi, al final del joc seran situacions interessants d'avaluar.

Sessió 2: La mandala de la pau

Objectiu: Aprofundir sobre el concepte de pau positiva. Reflexionar sobre possibles accions que podem emprendre a favor de la pau dins i fora de l'aula.

Temps: 50 minuts

Materials: La Mandala de la Pau, trencaclosques gegant (material de l'ECP).

Estructura: Se situa l'activitat i es presenten un per un els 10 animals que conformen la Mandala de la Pau, i les característiques de cada un d'ells que associem amb la pau positiva³.

³ Aquestes característiques parteixen dels temes reconeguts per Nacions Unides com a necessaris de desenvolupar per avançar en una cultura de pau.

- a. Els *flamencs* decideixen junts quan arrenquen el vol, aquesta característica l'associem amb el concepte de *democràcia*, component important de la pau.
- b. Els *ratpenats* tenen una audició molt sensible, els associem amb *l'escolta* i la comunicació empàtica.
- c. El *cargol* és mascle i femella alhora, és el pare i la mare. Associem el cargol amb l'equitat de gènere.
- d. La *tortuga*, té sempre la casa disponible i la fa servir per *sentir-se segura*, l'associem amb el concepte de *seguretat humana*⁴.
- e. El *cangur* disposa d'una butxaca per protegir el seu petit, ho associem amb la necessitat de *protegir-nos uns als altres* a través dels *Drets Humans*.
- f. La *papallona*, primer va ser ou, eruga, crisàlide, etc. fins esdevenir una bonica papallona. Necessita d'un procés de transformació molt profund i d'unes condicions (de temperatura, menjar...) per desenvolupar-se. Això ens passa a les persones, necessitem unes condicions per a poder-nos *desenvolupar* fins ser persones autònomes, amb salut, capacitades per a la pau, la vida laboral, etc.
- g. *L'erició*, amb les seves pines, sempre està preparat per defensar-se de les amenaces dels seus suposats enemics. Aquesta actitud l'associem amb el concepte de *defensa* des d'una perspectiva militar (lluny de la seguretat humana). Això no ens ajuda a construir pau.
- h. *L'estruç* amb la seva reacció d'amagar el cap sota l'ala davant les situacions difícils, l'associem a *l'evasió* davant dels conflictes, actitud freqüent en la resposta davant dels conflictes però que no ajuda a la pau.
- i. La *cigonya*, agafant la llegenda que els nens/es venen de París, l'associem a que porta i *informació i esperança de futur* d'un lloc a l'altre. Sovint la informació que ens arriba és catastrofista i enfocada al passat. La pau requereix d'informació rigorosa, contrastada i enfocada de manera que ens ajudi a comprendre el present i construir futur.
- j. El *camaleó*, agafant com a metàfora la seva capacitat d'adaptar-se a l'entorn que l'envolta i amb qui ha de conviure, la relacionem amb el concepte d'identitat, de reconèixer-nos uns als altres com persones i comunitats amb característiques, històries i cultures diverses i particulars. Reconèixer la identitat, pròpia i de l'altre, és necessari, tan per conviure, com per sentir-nos dignes. Com el camaleó, la identitat pot canviar adaptant-se a partir de noves experiències, canvis en el context, etc. Podem adaptar-nos sense deixar de ser nosaltres mateixos.

Una vegada acabats de presentar els animals, el grup de manera cooperativa, ha d'aconseguir fer el trencaclosques de la Mandala de la Pau.

1. Es col·loquen les peces al centre de l'aula, o es distribueixen entre el grup, i se'ls dóna temps perquè facin el trencaclosques.
2. Es trobaran que no totes les peces encaixen i han de descobrir, col·lectivament, que l'estruç i l'erició no formen part de la mandala de la pau. Això no es diu prèviament al grup, ells han de descobrir-ho.
3. Valoració.

Valoració i conclusions: En aquest apartat avaluem dues coses:

1. Repassem els continguts de la mandala i, amb ells, el concepte de pau positiva. Perquè hi hagi pau ha d'haver-hi molt més que una simple absència de guerra. Per avançar cap a la pau, cal concretar-la, planificar-la i imaginar-la. La pau requereix de la presència de diverses coses alhora: un nivell mínim de **DESENVOLUPAMENT** de les persones, **EQUITAT DE GÈNERE**, respecte als **DRETS HUMANS**, capacitat de les persones de **TRANSFORMAR ELS CONFLICTES** de forma no violenta, **DEMOCRÀCIA**, **SEGURETAT humana**, una transmissió de la **INFORMACIÓ** de PAU constructiva i amb mirada de futur, i una construcció flexible i oberta de la **IDENTITAT**.
2. Avaluem com els ha anat, i sobretot com han estat capaços de posar-se d'acord de forma pacífica – o no – per resoldre el repte que tenien plantejat, construir correctament el puzzle. Identifiquem i reflexionem sobre aquelles coses que ells han fet que els han ajudat a assolir el repte i les que els han entorpit.
3. A partir d'aquí reflexionem i fem pluja d'idees sobre quines accions poden fer ells/es, individualment i com a grup, per convertir-se en constructors de pau seguint els continguts de la mandala

⁴ Garantir que totes les persones tenen aquells mínims que els permeten cobrir les seves necessitats (casa, medicines, treball...).

Després de fer el taller, en alguna sessió posterior de tutoria, aconsellem que el grup aprofundeixi en arribar a acords sobre quines accions pot millorar o emprendre per col·laborar en construir la pau. Fer el seguiment dels seus acords i compromisos també és important.

Altres indicacions:

És important que les persones adultes que acompanyin observen sense intervenir ni donar pistes de com s'han d'organitzar per fer el trencaclosques, és important que ells prenguin la iniciativa, si es veu que al cap d'una estona no se'n surten se'ls pot donar alguna petita pista, però intervenint el mínim indispensable.

Aconsellem al tutor/a gravar un vídeo del procés de construir el trencaclosques per analitzar-lo posteriorment amb el grup, pot enriquir el treball d'elaboració de propostes per promoure i practicar la cultura de pau dins l'aula.

Sessió 3: Comunicació dofí

Objectiu: Valorar amb el grup de quina manera abordar l'enfado que ens desborda davant el conflicte. Aprendre a utilitzar el jo-missatge com a recurs per millorar la comunicació i reduir la ràbia.

Temps: 50 minuts

Material: termòmetre del conflicte. Figures de l'eriçó, l'estruç i el dofí.

Estructura:

1. Recuperem amb el grup les reflexions de la sessió anterior (Mandala de la Pau) quins animals recorden i quin significat tenen per a la pau.
2. Presentem el Termòmetre de les Emocions en el conflicte, conversant amb el grup sobre cada moment en l'escalada del termòmetre i prenent exemples que hàgim parlat prèviament, o que hagin sorgit en el joc de Castell de Cartes o el Mandala de la Pau. Aquest termòmetre mesura com ens puja la ràbia durant el conflicte i quines conseqüències pot tenir això.
3. Preguntem al grup què fan quan se senten molt enfadats o tristos en el conflicte. A partir d'aquí parlem sobre els mecanismes que fan servir per tranquil·litzar-se, i la importància de dialogar amb qui tenen el conflicte.
4. Presentem les tres formes de comunicació: eriçó (agressiva-defensiva), estruç (evasiva), dofí (assertiva-jo missatge):
 - . L'eriçó ataca quan "s'imagina" que ve un "enemic" la qual cosa no ajuda a construir la pau, sinó que genera un cercle de violència a través de les acusacions, interpretacions injustes, judicis, insults, etc.
 - . L'estruç s'amaga, evadeix el conflicte, i en fer com "si no el veiés" no ajuda a resoldre'l. En evadir acumulem molèstia, tristesa, frustració, i podem acabar explotant.
 - . El dofí es comunica amb diferents senyals amb els membres de la seva comunitat. Tenen un nom-senyal cada un, es reconeixen, i saben cooperar per cuidar-se i protegir-se. També escolten amb el cor, per això existeixen teràpies amb dofins per a persones amb dificultats emocionals o físiques.
5. Expliquem l'estructura del jo-missatge i insistim en els elements de la comunicació assertiva- jo missatge, utilitzant exemples del que passa a l'escola:
 - . Quan ... (Fet concret)
 - . Em vaig sentir... / Em sento (Emocions)
 - . Perquè ... (Conseqüència del fet)
 - . M'agradaria (Proposta, petició que desitjo fer)

S'explica al grup que farem un joc de cooperació i comunicació "FILA DE NOMS", i en acabar-avaluarem l'experiència usant el Jo-missatge.

- . Es posen les cadires en forma de cercle, molt enganxades una a l'altra.
- . S'explica al grup les instruccions: tots i totes es posaran de peu a la seva cadira, un al costat de l'altre. Sense parlar, s'han d'organitzar per col·locar-se ordenats seguint l'ordre alfabètic de les inicials del seu nom, de manera que en un extrem quedin els que inicien amb la lletra A, i a l'altre els que iniciïn amb la lletra Z. No pot caure ningú de les cadires, sinó aquest començarà de nou de la punta que quedi més allunyada del seu nom.

- En acabar cadascú s'asseu al lloc on està i es fa una roda de paraula utilitzant un objecte-micròfon on cada nen/a fa una valoració de la seva experiència en el joc usant el jo-missatge. Posem èmfasi en que rescatin un moment concret del joc i el descriguin parlant en l'estructura del jo-missatge, això els ajuda a centrar-se en els fets. És important ajudar-los a que descriguin les seves emocions amb detall, no únicament des del sentir-se bé o malament. Es pot llistar una diversitat d'emocions a la pissarra: preocupada, espantada, nerviosa, enutjada, alegre, divertida, emocionada .. etc. per ajudar-los.

Valoració i conclusions: després de l'experiència de la roda de paraula recomanem fer recapitulació d'algunes idees clau:

- Recapitem i valorem la riquesa des de les seves aportacions en l'exercici de parlar en jo-missatge. Sorgeixen gran diversitat de propostes (organitzar-nos més, no apilotar-nos en un sol lloc, tenir cura de no tirar al company/a, tornar a practicar el joc, etc.) perquè parlem del fet concret, parlem de nosaltres i no de l'altre, no entrem en judicis ni interpretacions, comuniquem el que ens agradaria canviar.
- El jo-missatge podem utilitzar-lo per calmar l'emoció quan estem en un conflicte, o si preferim el fem servir una vegada que estiguem més tranquils i llestos per parlar del conflicte.
- Animem al grup i al tutor/a a seguir practicant la tècnica del Jo-missatge, en diferents moments: quan estiguin tranquils (avaluar alguna activitat, parlar sobre alguna situació agradable) o quan sorgeixi un conflicte a la classe.
- Posem l'accent en la importància de l'experiència del joc, ja que és un joc on "tots/es guanyem" allò que el fa important i divertit és saber cooperar, comunicar-se, i posar en pràctica altres formes de comunicació no verbal. Saber ser constructor de pau té molt a veure amb saber cooperar i comunicar-se de forma no violenta.

És interessant completar aquesta activitat amb una activitat prèvia d'avaluació inicial on els nens i nenes dibuixin en un paper, dividit en dos, què entenen per pau i què per "quan no hi ha pau". Al taller el recollim per introduir el concepte de pau a partir de les idees prèvies que l'alumnat té. Aquesta activitat es pot repetir en acabar la seqüència i contrastar els dibuixos com a forma complementària d'avaluació.

Si teniu interès en realitzar aquest taller podem venir a ajudar-vos-hi o us podem assessorar per fer-lo vosaltres mateixos/es. Només cal que ens contacteu al [935868844](tel:935868844) o a marina.caireta@uab.cat