



19

“I TU... QUÈ FARIES?”

DINÀMICA

ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC

INFLUENCIABILITAT

ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX

BREU DESCRIPCIÓ

Joc de rols “pautat”. Aquesta activitat consisteix a **representar situacions prèviament definides** per ajudar a adquirir o millorar alguna habilitat relacionada amb la presa de decisions pel que fa a la mobilitat.

OBJECTIUS

- ▶ Facilitar l'assaig d'habilitats de la presa de decisions autònoma i responsable.
- ▶ Donar eines per fer front a situacions de pressió de grup.
- ▶ Potenciar l'empatia i l'asserció.

CONTINGUTS ESPECÍFICS

- ▶ Procés de presa de decisions: informació-valoració-conducta.
- ▶ Influències externes.
- ▶ Habilitats socials i comunicatives (argumentació).
- ▶ Asserció: expressar l'opinió pròpia respectant la dels altres.
- ▶ Empatia: posar-se en el lloc de l'altre i comprendre les diferents maneres d'entendre les coses.
- ▶ Factors que augmenten el risc d'accident: alcohol, drogues, no portar casc...

METODOLOGIA / INSTRUCCIONS

El monitor/a pauta una situació relacionada amb la mobilitat que s'ha de dramatitzar i els rols a representar. Hi ha un petit guió per als actors.

PASSOS PER FER UN JOC DE ROLS “PAUTAT”:

1. Descriu la situació que es vol treballar.
2. Dividiu el grup en “actors” (han de representar una situació) i “espectadors” (es limiten a observar la situació).
3. Quant als “actors”: assigneu als participants els “rols” (papers) dels personatges que intervenen en la situació.
4. Quant als “espectadors”: expliqueu-los que han d'observar atentament el joc de rols perquè, un cop acabat, puguin comentar la situació.
5. Doneu temps als actors perquè preparin els seus “personatges”.
6. Feu el joc de rols.
7. Comentarís:
 - Quant als “actors”:
 - a. Com us heu sentit?
 - b. Us ha estat fàcil mantenir la vostra opinió?

- Quant als “espectadors”:
 - a. Quines conductes han manifestat els actors?
 - b. Com es valoren aquestes conductes?
 - c. Quines conseqüències poden tenir?
 - d. Quines conductes alternatives proposeu?

RECURSOS / MATERIALS

Targetes amb la descripció de les situacions i els personatges. Podeu imprimir les targetes que trobareu en el CD (vegeu l'annex).

ANNEX:

Situació 1:

És dissabte a la tarda, un grup d'amics de l'institut heu anat de festa a una discoteca del centre de la ciutat. Alguns hi han anat amb moto i altres amb metro.

Personatges:

JOAN: Has anat amb metro a la discoteca, has begut algunes cerveses. Estàs animat... i preocupat!!, perquè el teu amic Marc va molt "passat" i vol agafar la moto!! És el teu millor amic i et preocupa que tingui un accident. Intentes donar-li alternatives de mobilitat per tal que no es posi en perill.

MARC: Has anat amb moto a la discoteca. Has begut uns quants cubates, estàs súper animat, et penses que ets "el rei del mambo". Vols agafar la moto per portar una amiga a casa seva. És una noia que t'agrada molt i vols quedar bé amb ella i les seves amigues!

Informació complementària situació 1:

L'alcohol és una droga, és a dir, una substància que, quan és dins l'organisme, altera una o més de les seves funcions. Actua sobre el sistema nerviós central (classificada com a depressora del SNC). Els seus efectes depenen de què es begui (graduació), la quantitat que es begui i les característiques de la persona (sexe, pes, sensibilitat específica cap a l'alcohol). Però hi ha certs efectes generalitzats...

Com afecta l'alcohol a l'hora de conduir?

- ▶ Menor camp visual (important a les cruïlles).
- ▶ Afectació i pèrdua de l'equilibri. Menys coordinació motora.
- ▶ Menys reflexos. Augment del temps de reacció: important quan s'ha de frenar sobtadament davant un perill.
- ▶ Menor apreciació de les distàncies.
- ▶ Dificultat per adaptar-se als canvis de llum (important quan es condueix de nit o de matinada).
- ▶ Menor resistència física. Més cansament.
- ▶ Menor capacitat d'atenció.
- ▶ Augment de la impaciència i de l'agressivitat.
- ▶ Sensació d'invulnerabilitat (no em pot passar res). Se subestima el risc.
- ▶ Sobreestimació de les pròpies facultats. Falta de consciència de la disminució de facultats.

Alternatives: si has begut alcohol i t'has de desplaçar....

- ▶ Fes servir el transport públic: taxi, bus, metro...
- ▶ Vés-hi caminant.
- ▶ Truca a algun amic o familiar.
- ▶ Espera't fins que passin els efectes de l'alcohol.

FITXA IMPRIMIBLE PER ALS MONITORS / MONITORES

Situació 2:

Després de classe heu quedat una estona unes quantes amigues al parc de sempre, al costat de l'institut. Una de les noies comenta que podríeu anar a un altre parc on hi haurà uns nois de classe que us agraden molt guais. Surt la idea d'anar-hi amb moto, ja que seria molt ràpid i podríeu arribar a casa a temps per fer els deures que teniu per a l'endemà. Sou tres noies, dues de les quals tenen moto i només hi ha 2 cascos.

Personatges:

ANNA: Tens moto i un casc. Fa poc temps que conduïxes. Estàs "emocionada" perquè la moto et dona molta llibertat i moltes possibilitats a l'hora de moure't ràpidament. Penses que no hi ha cap risc a fer petits trajectes sense casc, sempre que vagis amb compte.

FÀTIMA: Tens moto i un casc. Fa temps que conduïxes moto i saps que la circulació implica certs riscos. Ets conscient que, si es produeix un accident, els conductors de moto hi tenen molt a perdre, ja que els conductors de cotxes van protegits per l'estructura del vehicle mateix...; en canvi, els conductors de moto no tenen cap protecció.

ALBA: No tens moto, ja que això de conduir et fa cert respecte. El teu germà gran va tenir un accident de moto fa un parell d'anys i s'ho va passar malament ja que va tardar sis mesos a recuperar-se (es va trencar una cama). Et vindria molt de gust anar a veure els nois perquè un d'ells t'agrada molt.

Informació complementària:

- ▶ En el cas de la conducció de ciclomotor, el casc és un dels principals elements d'autoprotecció.

FITXA IMPRIMIBLE PER ALS MONITORS / MONITORES

Situació 3:

Sou un grup d'amics que us trobeu cada dissabte a l'esplai del poble. Sou del grup dels "grans", així que els monitors/ores de l'esplai us han comentat que estaria bé que un dia organitzéssiu una activitat per al vostre grup. Decidiu fer una sortida amb bici. Es tractaria de fer una ruta de 12 quilòmetres fins a arribar a una ermita molt bonica, anant per carretera i camins. Heu planificat la ruta que fareu, heu calculat el temps que trigareu, heu preparat menjar...

Heu quedat a l'esplai, abans de sortir, amb un monitor que us acompanyarà.

Personatges:

PERE: Fa dues setmanes que prepares la ruta amb bici. T'hi has implicat molt i tens moltes ganes de fer-la: has buscat el lloc, la manera d'arribar-hi... Eres l'encarregat de presentar la vostra proposta als monitors/ores de l'esplai, però per problemes d'última hora no has pogut quedar amb ells. Ara et trobes que no tothom porta casc. Comentes que el casc no és indispensable, que el més important és poder fer la ruta que tant de temps has trigat a planificar.

QUIM: Has estat preparant la ruta amb el Pere. Ara t'adones que no havíeu tingut en compte el tema del casc. Per a tu és més important la seguretat que la sortida. Penses que una altra vegada ho tindreu en compte!

IOLANDA: No has pogut participar gaire en la preparació de la sortida perquè has estat molt ocupada amb treballs i exàmens de classe. Així i tot, el Pere et va encarregar comprar menjar per a l'excursió: pa, fuet, fruita i aigua. Arribes amb tot el que t'havia encarregat el Pere. Si no es fa la sortida..., què faràs amb tot el menjar?

MONITOR: Els nois i noies del grup dels grans han preparat una ruta amb bicicleta. Has quedat amb ells per acompanyar-los en la ruta. Abans de sortir t'has d'encarregar de controlar que s'hagin pres les mesures d'autoprotecció necessàries per fer la ruta amb seguretat. El primer que t'estranya és que no tots els nois i noies porten casc. Penses que és un element indispensable sense el qual val més no fer la sortida.

Informació complementària:

- ▶ En el cas de la conducció amb bicicleta, el casc és un dels principals elements d'autoprotecció.
- ▶ Altres elements d'autoprotecció:
 - ▶ Roba o algun reflectant per si es fa fosc.
 - ▶ Conèixer les normes de circulació.
 - ▶ Saber senyalitzar els canvis de sentit, etc.