



Vedruna
Catalunya

Pastoral

Mirades que connecten



Quaresma 2022

Cicles formatius/ESO/ Bat

Quaresma 2021-22

“L’important és en la mirada,
no en allò que mirem.”

André Gide

Ens preparem per a la pasqua durant la quaresma. Un temps per reflexionar sobre nosaltres i la nostra relació: amb nosaltres mateixos, amb les persones amb qui convivim i amb el nostre entorn.

Us proposem estar atents a les **Mirades que connecten**. Mirades que ens ajuden a conèixer-nos per adonar-nos de què podem treballar per millorar (autoconcepte, autoimatge, autoestima), mirades que ens fan descobrir i acostar-nos als altres, i al nostre entorn...mirades que ens commouen, mirades que ens fan passar a l’acció.

Un dels significats de connectar és *establir un lligam estret*. Com establim lligams?

El primer és la confiança, el nadó aprèn que els qui l’envolten no el deixaran, la confiança en aquest entorn és clau per al seu desenvolupament. Com establim confiança? Què ens fa confiar i establir relacions de confiança, què la destrueix i ens genera inseguretat?

Confiança vs inseguretat, desconfiança

Podem establir lligams quan ens sentim acceptats, quan el fet de ser nosaltres és més important que l’opinió o les circumstàncies que envolten la nostra relació amb els altres.

Acceptació vs etiquetes, rebuig, crítica

En aquesta relació amb els altres escoltar és una actitud fonamental per establir lligams, per connectar amb la realitat; per entendre els altres i les seves circumstàncies.

Escolta vs aïllament, imposició, xafarderia

El món que ens envolta és un do de déu. La vida és el primer regal que rebem i tot el necessari per viure-la amb dignitat ens ha estat donat.

Respecte, admiració vs destrucció

Comença la quaresma us convidem a Connectar la vostra mirada amb aquestes actituds; per celebrar la joia de la Pasqua. El goig de la vida i dels lligams que establim. Connectem quan mirem amb amor.

Quaresma 2021-22

Actituds que treballarem

1a setmana: **Confiança vs inseguretats, desconfiança.**

- Activitat: Vídeo sobre la confiança en un mateix.

2a setmana: **Acceptació vs etiquetes, rebuig, crítica.**

- Activitat: Quina imatge tries?

3a setmana: **Escolta vs aïllament, imposició, xafarderia.**

- Activitat: Escolta per créixer.

4a setmana: **Respecte, admiració vs destrucció.**

- Activitat: 10 bones accions.

El fil vermell

Explica una vella llegenda xinesa que l'Avi de la Lluna, Yuè Xià Lǎo, lliga un fil vermell al canell de cada infant que neix, un fil que està lligat a molts altres fils, que al seu torn subjecten els canells de totes les persones amb les que aquest nen està destinat a trobar-se. Cada nit, tant aviat com es fa fosc, Yuè Xià Lǎo surt des de la lluna, que és la seva llar, buscant aquelles persones que estan destinades a romandre juntes, i, quan les troba, amb un somriure d'orella a orella uneix els seus canells amb el fil vermell. A mesura que el nadó creix, els fils es van escurçant, acostant cada vegada més a aquelles persones que estan destinades a reunir-se, independentment del moment de les seves vides en què les persones s'hagin de conèixer. Els poders d'aquesta corda màgica són tant extraordinaris que ja es pot estirar o contreure el fil que mai es podrà trencar. Encara que la gent no estigui físicament amb nosaltres sempre ens unirà aquell invisible fil vermell.

[Un altre text inspirador](#)



Quines actituds ens *lliguen*, ens connecten, als altres? Aquesta és la proposta que us fem aquesta quaresma.

Quaresma 2021-22

1a setmana

ACTIVITATS / DINÀMIQUES CONFIANÇA vs inseguretats, desconfiança.

Activitat: [vídeo sobre la confiança en un mateix](#)

Objectiu: Reconèixer aquelles coses que nosaltres som capaços de fer i confiar en nosaltres mateixos, sense deixar-nos portar pel que diran i pensaran, ser autèntics.

Desenvolupament: Després de visionar el vídeo comentarem:

- quins són els nostres punts forts.
- quines coses confiem que som capaços de fer per estar satisfets amb nosaltres mateixos.
- amb quines coses ens costa anar contracorrent.

2a setmana

ACTIVITATS / DINÀMIQUES ACCEPTACIÓ vs etiquetes, rebuig, crítica.

Activitat: [Quina imatge tries?](#)

Objectiu: Acceptar-se un mateix i estimar-se. Ser conscient que a vegades fem servir mascaretes o actuem davant de situacions o persones, però això no ens ha de fer perdre la nostra essència. Quines coses fas per tal de fer contents als altres, però que en realitat no voldries fer? Qui soc en realitat? Què projecto?

Desenvolupament: Es faran grups. El professor haurà imprès (i si vol i pot, retallat) les imatges i deixarà que cada grup en triï unes quantes. A cada grup els alumnes comentaran el que els suggereix cada fotografia i obriran un debat al respecte, compartint opinions i vivències. Després els grups faran una posada en comú i el mestre anirà recordant la importància d'acceptar-se a un mateix, fugint de les etiquetes.

Quaresma 2021-22

3a setmana

ACTIVITATS / DINÀMIQUES ESCOLTA vs aïllament, imposició, xafarderia

Activitat: Escoltar per créixer.

Objectiu: Compartir i escoltar les vivències per millorar en el creixement personal. Mantenir la confidencialitat.

Desenvolupament: Per fer aquesta dinàmica, cada alumne pensa durant uns minuts una vivència que li ha estat difícil, una por, un patiment, una mancança,... que estigui disposat a compartir amb un petit grup de companys. A continuació farem grups de 4 persones on cadascú compartirà la seva experiència i escoltarà la dels altres companys, proposant entre tots solucions o consells per ajudar. Més tard, cada grup escollirà 1 de les 4 experiències, que serà la que s'exposarà davant tota la classe, tenint en compte que:

- s'explicarà la dificultat, por, ... triada, sense entrar en detall, sinó de forma genèrica (per ex, si un alumne explica al petit grup que s'ha barallat amb x persona explicant amb detall el que va passar exactament, al grup classe només es dirà que una persona del grup ha perdut la confiança amb un amic i els problemes que això va derivar) i les solucions proposades pel grup.
- no es dirà quina de les 4 persones del grup és qui ha viscut l'experiència o té aquesta por (aquesta informació només la sabran les persones del grup).

En aquesta dinàmica és important el compromís de l'escolta activa i la confidencialitat amb els companys del grup.

4a setmana

ACTIVITATS / DINÀMIQUES RESPECTE, ADMIRACIÓ vs destrucció

Activitat: [10 bones accions](#)

Objectiu: Conscienciar de la importància de fer bones accions, que generaran sempre el respecte i l'admiració dels demés, ens faran sentir molt bé i ajudaran a construir un món millor.

Desenvolupament: En un lloc ben visible de l'aula hi haurà el cartell de les 10 bones accions. El professor recordarà la importància d'anar-les fent i de prendre consciència del que provoquen. També es pot fer que hi hagi un dia per treballar cadascuna de les accions. Anirem comentant al llarg de la setmana com s'han sentit, què han rebut, quines han estat les reaccions de la persona que ha rebut la bona acció... i els anirem animant a continuar-les fent!

Exemple: un dia podem fer que facin una telefonada a una persona per dir-li gràcies o que l'estimem.

Opcional:

Al llarg d'aquestes setmanes els alumnes d'una mateixa tutoria, curs,... es poden fer polseres a partir d'un mateix fil, simbolitzant el lligam que s'estableix entre ells.