



COM UTILITZAR-LES

Aprendre a expressar les necessitats de manera genuïna, sense judicis, és un element clau de la comunicació no-violenta i a la vegada un element clau per a la gestió restaurativa de les relacions i els conflictes.

Amb aquest joc de cartes podreu identificar les necessitats, aprofundir en el seu significat i investigar en quines situacions les vostres emocions s'associen a una determinada necessitat.

També les podeu utilitzar quan us passa alguna cosa, quan hi ha quelcom que no us agrada, tenir-les a prop us pot ajudar a posar nom a allò que necessiteu. Imprimiu-les de la manera que més us agradi i tingueu-les en algun lloc de fàcil accés per utilitzar-les quan vulgueu.

PROPOSTA D'ACTIVITATS

ACTIVITAT 1: POSEM-LI NOM A LA NOSTRA NECESSITAT!



- Podem jugar en parelles, grups petits o individualment.
- Repartim una carta amb una necessitat a cada persona.
- Qui comença? El primer grup/persona voluntària. Si no hi ha voluntaris/es que decideixi un dau, a qui li surti el número més alt és el/la voluntària.
- Qui guanya: tots i totes, descobrir i augmentar el nostre vocabulari i coneixement sobre les necessitats farà més fàcil poder-les expressar quan tinguem algun problema!

OPCIÓ 1: Mirem la carta i busquem la seva definició. Un cop tenim clar el que significa ho escenifiquem. La resta han d'endevinar-ho! Compte que la resta de grups no vegin la definició. Un cop ho endevinen, llegim la definició. El grup o la persona que endevina la carta fa el mateix. Podem seguir fins que vulguem!

OPCIÓ 2: Ens posem en cercle a terra o al voltant d'una taula. Repartim una carta a cada persona. Qui comença? El primer voluntari/a. Quan t'arribi la carta pensa en alguna situació on hagi tingut aquesta necessitat i comparteix-la. No diguis quina és la necessitat, intenta explicar la situació, la resta haurà d'endevinar la teva necessitat.

ACTIVITAT 2: CONEIXEM EMOCIONS I NECESSITATS



- Agafa una carta d'emocions. Posa-la al mig de la taula o al mig del cercle.
- Pensa una situació en la qual t'haguessis sentit d'aquesta manera, quina necessitat tenies aleshores?
- Busca la carta de la necessitat i agafa-la. La carta amb la teva necessitat no l'ensenyis a ningú.
- Explica la situació i com et senties i pregunta a la resta: què penseu que necessitava en aquesta situació? Potser hi ha algú que identifica la teva necessitat, genial, passa-li el torn i que segueixi el joc. Però potser no, potser no hi ha ningú que la identifiqui, les necessitats són molt personals i difícils d'identificar. Ajuda'ls a que la identifiquin, escenificant o llegint la definició de la necessitat, ara segur que algú ho ha endevinat, que segueixi el joc!

ACTIVITAT 3: APARELLEM EMOCIONS I NECESSITATS



1. Agafeu les cartes de necessitats i les de les emocions. Compteu fins a tres i traieu a l'atzar una carta de cada.
2. Identifiqueu la carta de l'emoció i la carta de la necessitat amb alguna cosa que us hagi passat o una situació viscuda? També podeu inventar-vos una situació.
Exemple: surt la carta de l'emoció *incòmode/incòmoda* i la carta amb la necessitat de tenir *confiança*.
3. Explica-ho: Quan recollia els fulls em vaig sentir *incòmode* quan tothom em mirava i és en aquell moment quan necessitava més *confiança*.
4. Iniciem un petit diàleg amb preguntes obertes respecte si tothom necessitariem el mateix davant d'aquesta emoció. *Us heu trobat en situacions semblant a l'explicada que us ha produït la mateixa emoció?*
5. Si no trobeu cap situació que respongui a les dues cartes, les deixeu cap amunt i poden ser utilitzada en el següent torn per buscar nous exemples viscuts o inventats on es corresponguin les emocions i les necessitats.