



**UN CURS ESPECIAL, POT CONVERTIR-SE,
EN UNA OPORTUNITAT DE MILLORA.**



IDEES PER A L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL



Setembre 2020

Realitzat per l'Associació SURA

Queden reservats els drets d'autoria





ÍNDEX

1. Introducció
2. La nostra mirada sobre l'acompanyament
3. Nosaltres, els professionals del centre
4. El curs amb els xiquets i les xiquetes
5. Per a investigar





L'Associació SURA és una entitat sense ànim de lucre, dedicada a realitzar projectes educatius adreçats a compensar les desigualtats socials entre el col·lectiu de menors i les seues famílies.

Estem especialitzades en Educació Emocional, perquè pensem que totes i tots necessitem desenvolupar les nostres competències emocionals per poder enfrontar-nos amb èxit, als reptes que se'ns presenten al llarg de la vida.

La nostra mirada capacitadora, ens permet generar espais positius i de confiança, a partir dels quals, totes i tots descobrim les nostres potencialitats i aprenem a treure el millor de nosaltres mateix.

Ens caracteritzem per utilitzar metodologies d'èxit avalades per la comunitat científica internacional i altres innovacions contrastades que ens permeten l'aconseguiment dels objectius.

Els nostres programes i projectes parteixen de la premisa que aprenem allò que ens emociona; és per això que utilitzem la vivència com a fórmula per generar emocions i sentiments que vehiculen l'aprenentatge.





1. INTRODUCCIÓ

Estem vivint moments incerts i complexos. La pandèmia de la Covid-19 ens ha obligat a modificar significativament molts dels aspectes de les nostres vides, havent d'adaptar-nos a noves fórmules de relació, comunicació i vivència. Una situació desconeguda que ha originat transformacions a molts nivells.

Les escoles es van veure obligades a tancar al mes de març i des d'aleshores tot es va capgirar. Amb la nova situació d'aïllament, ens vàrem haver d'adaptar al format virtual i finalment es va tancar el curs d'una manera que mai haguérem imaginat i tampoc triat.

Moltes famílies han patit i/o estan patint dificultats econòmiques i de salut, derivades de la pandèmia i l'aïllament forçós al qual ens vàrem haver de sotmetre. Les conseqüències d'aquesta situació ens afecten en diferents àmbits, com ara, el personal, relacional i emocional. Una situació difícil que ens remou interiorment fent aflorar emocions i sentiments d'alta intensitat que ens fan sentir malestar.

Els professionals del món de l'educació ens hem vist fortament afectats per la vivència; de la nit al dia tot allò que ens servia, allò que creïem i necessitàvem; desapareix, i entra en joc la nostra implicació, compromís, ganes, motivació i amor per la nostra feina; i són aquestes les úniques eines que tenim, i són aquestes les que ens han permès afrontar i donar resposta a una situació mai viscuda.

Ho hem fet molt i molt bé, hem mostrat al món el nostre compromís i la nostra passió, ens hem demostrat a nosaltres que junts tot ho podem i que som un col·lectiu imprescindible en la vida de xiquets, xiquetes, joves i famílies; al mateix temps que tornava a evidenciar-se, que l'educació a més de ser un dret és una necessitat bàsica que entre altres coses fomenta la igualtat i ens permet viure vides més plenes i felices.

I ara, reprenem la quotidianitat amb moltes incerteses i novetats, però àvids de retornar a les nostres vides certa normalitat.

El camí pel que transitem en aquests moments, cap a l'establiment de rutines i l'adaptació a les noves fórmules socials, professionals, educatives i relacionals, pot convertir-se en una gran oportunitat de deixar enrere allò que no funcionava, aportar i posar en valor els aprenentatges de tots aquests mesos i crear noves formes de fer que ens permeten aconseguir els objectius.

Hem demostrat la gran capacitat d'adaptació i el potencial resiliència que tenim i continuarem fent-ho amb la mateixa implicació i compromís i amb nous aprenentatges i il·lusions que faran que superem aquests moments històrics i gererem oportunitats on pareixia que sols hi havia entrebancs.

Enhorabona per la feina feta. Seguim i seguirem cap endavant!!!



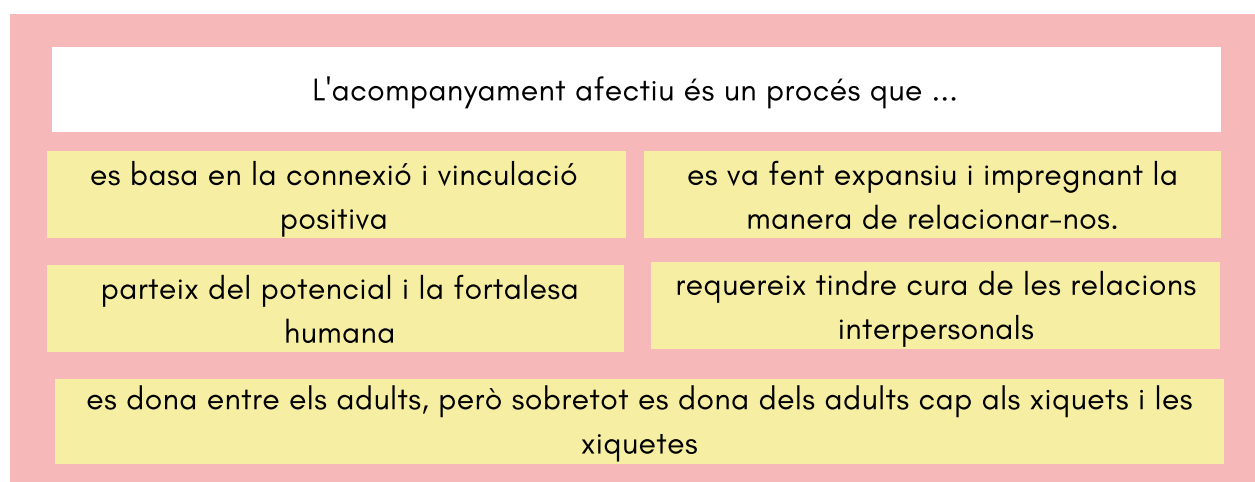


2. LA NOSTRA MIRADA SOBRE L'ACOMPANYAMENT

L'acompanyament de l'afectivitat és tot allò que fem per cuidar com se sent cada xiquet i xiqueta. Pretén acollir i sostindre el que es dona en el present: el plor, la ràbia, l'angoixa, la tristesa, el desconcert, la inseguretat, etc.

No es tracta de fusionar-se amb l'altre i amb la seua emoció. Acompanyar és estar amb consciència i des de la solidesa de l'adult.

Entenem que,



Per tant, acompanyar l'afectivitat significa generar espais en què es posen en pràctica dinàmiques:

- d'**Expressió** per tal que puguem expressar com estan i com es senten, plantejant preguntes obertes:

Com et sents?

Com estàs?

Què necessites?

- de **Reconeixement**, escoltant des de l'empatia i ajudant que el xiquet i la xiqueta reconega allò que sent. Es poden posar exemples de la pròpia experiència, que ajuden al xiquet/-a a reconèixer els seus sentiments.
- de **Validació**, donant valor a les emocions dels altres. Els i les menors han de saber que allò que senten és normal i vàlid.
- de **Normalització**, ajudant l'altre a què accepti allò que està passant amb frases com:

Qualsevol persona es sentiria com tu, si li passara això.



3. NOSALTRES, ELS PROFESSIONALS DEL CENTRE

3.1 COM ESTEM?

Tot i la complexitat del moment actual i les incerteses i angoixes en relació al nou curs; aquest inici és del tot necessari que l'equip docent i la resta de professionals (altre personal no docent) destinem alguns moments i espais a compartir quin és el nostre estat actual: com ens sentim, com hem viscut els darrers mesos, què ens preocupa, com estem vivint les primeres setmanes i quines necessitats tenim.

Hi ha moltes preguntes que poden contribuir a generar aquesta reflexió i aquestes dues són fonamentals:

Com
estic?

Com he
viscut els
darrers
mesos?

Encara que puguem eixir emocions i experiències que ens han generat o ens generen malestar, serà necessari detectar i valorar tot allò que hem adquirit. La pandèmia pot haver estat una font d'aprenentatges profunds, que ens poden valdre tant per al present com per al futur.

En aquests moments d'incertesa resulta fonamental acceptar que no ho podem tot; que som persones i que estem vivint temps de canvi general. A l'hora posem consciència, a dos elements molt potents que tenim: el poder del grup i la voluntat de buscar junts maneres que ens permeten continuar avançant.

Els moments de crisi col·lectiva poden generar experiències vinculants molt profundes. Aprofitem aquests moments per enfortir els nostres vincles entre l'equip docent i també amb la resta de personal que treballa al centre.





Podem entendre l'equip directiu com el primer agent que pot oferir propostes i espais que motiven que la resta de companys i companyes puguin prendre consciència de com arribaren al centre i com estan, expressant i compartint les seues pròpies vivències i sentiments. Sempre intentant transmetre calma, confiança en l'equip, dues qüestions que seran fonamentals també amb les famílies i l'alumnat.

Si els adults que treballem al centre assolim nivells de tranquil·litat i il·lusió, tot i les dificultats, serà més fàcil que puguem transmetre aquestes emocions a la resta de la comunitat.

L'EQUIP DIRECTIU POT TRANSMETRE LA IMPORTÀNCIA D'ESTAR:
LA PRESENCIA.
UNA PRESENCIA CALMADA I RELAXADA, QUE OFERISCA SEGURETAT.

3.2 COM HO FAREM?

Per tal de poder realitzar un bon acompanyament emocional és convenient que a nivell de centre fem un anàlisi de necessitats dels professionals que treballem al mateix.

Podem fer-ho formulant-se les següents qüestions:

Com estem a nivell de centre?

Què cal que tinguem en compte a nivell de vincles i relacions en aquests inicis del curs?

En aquesta diagnosi també ens pot servir d'ajuda:

- ★ Revisar quin tipus d'acompanyament emocional vàrem tindre entre nosaltres el curs passat; detectant les mancances en clau de millora i posant en valor tot allò que va anar bé i considerem que va funcionar.
- ★ Donar veu i acollir les aportacions de tot el claustre i del personal no docent.
- ★ Establir uns criteris d'acompanyament comuns per a aquest curs en què es tinguin en compte els possibles escenaris: presencial i virtual, inclús ambdós, en cas de tenir part de l'alumnat confinat. Cal tindre en compte els recursos dels que disposem.



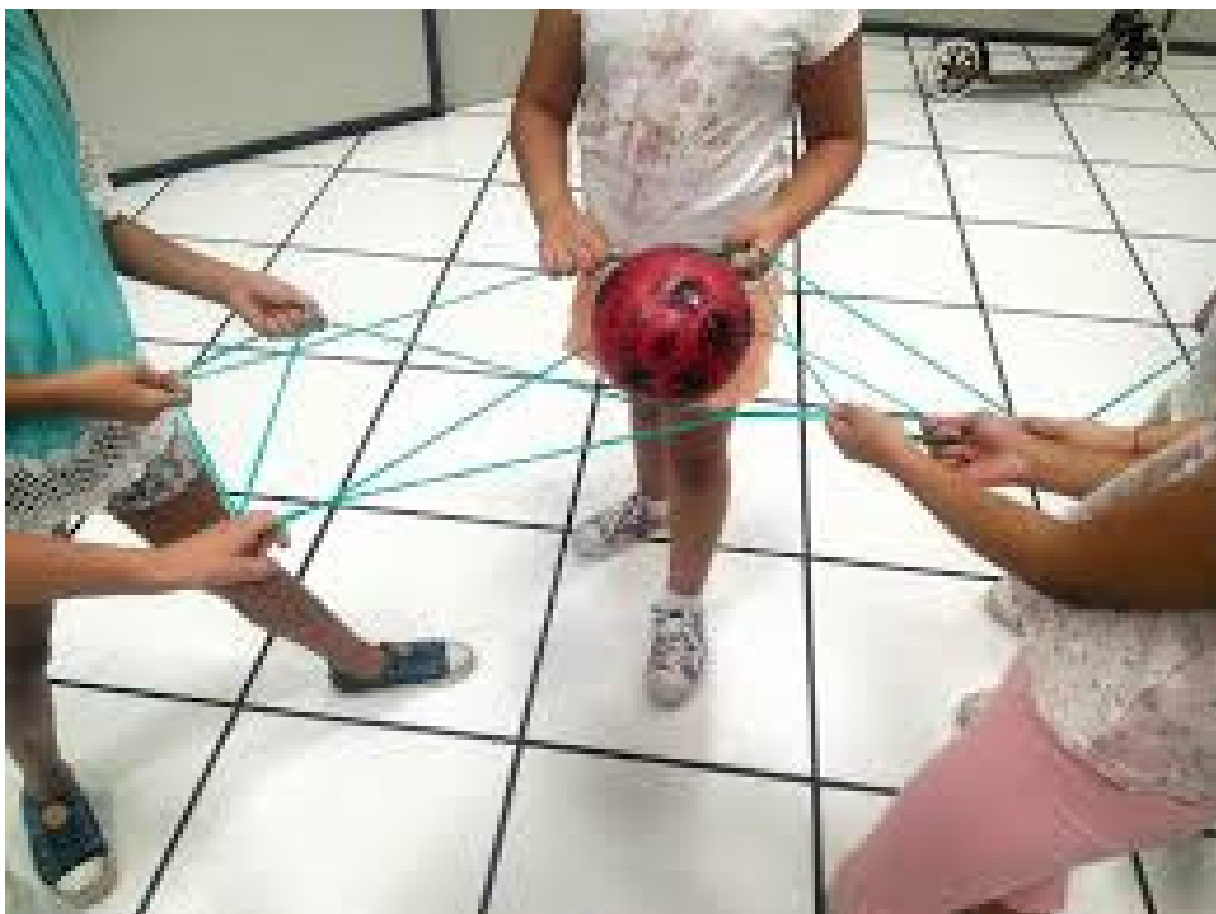
4. EL CURS AMB ELS XIQUETS I LES XIQUETES

Tots els xiquets i les xiquetes necessiten rutines. L'existència d'estructures i de pautes d'acció fan que ells i elles tinguin una percepció de l'entorn més segur i això facilita i possibilita l'aprenentatge.

Què succeeix quan, de sobte, les rutines es veuen modificades abruptament per la pandèmia de la Covid-19?

Les situacions que cada menor haurà viscut seran diverses i allò que necessita cadascú serà diferent també. És per això que és molt important que motivem i facilitem espais per a l'expressió i la comunicació.

ESTABLIM RUTINES EMOCIONALS.
LES EMOCIONS SÍ IMPORTEN!!!





RUTINES EMOCIONALS PER A L'AULA

- ★ Conèixer i prendre consciència de les pròpies emocions i les dels demés. Pregunta't com estàs avui i pregunta-ho al teu alumnat.
- ★ Oferir disponibilitat, en temps, espai i en actitud receptiva.
- ★ No jutjar, no interrompre i procurar que se senten compresos i compreses.
- ★ Tractar d'entendre sempre el malestar des del punt de vista de qui l'expressa, no des del nostre.
- ★ Animar-los a què demanen ajuda si es troben en una situació difícil.
- ★ Recordar-los que demanar ajuda és valent i intel·ligent. Parlar amb un to de veu suau i seré i procurar fer-ho a l'alçada dels seus ulls.
- ★ Ajudar-los a relaxar-se.
- ★ Si el xiquet o xiqueta està desorientat i/o atabalat, permetre-li separar-se del grup o activitat.
- ★ Fomentar i facilitar que experimenten, expressen i compartisquen les seues emocions.
- ★ Animar a expressar-se però sense forçar.
- ★ Donar permís per expressar emocions, validar-les i legitimar-les, sense minimitzar la seua importància.
- ★ Facilitar l'alliberament d'energia nerviosa a través del joc, el moviment i l'expressió artística.
- ★ Promoure activitats que generen esperança, riure, somriure i bon humor com a mecanisme de resiliència.
- ★ Mantenir els horaris, les rutines i uns límits raonables i flexibles. Posar reptes emocionals al teu alumnat de manera periòdica. Per exemple, un pot ser buscar i posar en pràctica maneres diferents d'expressar l'enuig.
- ★ Remarcar les fortaleeses i fomentar l'autoestima de l'alumnat.
- ★ Fer activitats que permeten fer conscient les coses bones que cadascú té a la seua vida.



La interacció, el contacte i la cura emocional en aquests moments és determinant per trobar l'equilibri que ens permeta un bon desenvolupament de totes i tots.

Avui més que mai és molt important aprendre estratègies per gestionar les nostres emocions.

PER UN CLIMA EMOCIONAL POSITIU,
FOMENTEM L'EXPRESSIÓ EMOCIONAL A L'AULA!!!

Comunicar-nos amb els altres no sempre és fàcil i fer-ho des del cor, expressant el que necessitem i sentim, ens resulta complicat perquè, en general, no n'hem après.

En aquests moments, tant xiquets com adults, estem vivint una situació nova i incerta, per a la qual no ens hem pogut preparar. Se'ns han activat emocions d'alta intensitat com la preocupació, la por, la tristesa, entre altres i aquestes ens predisposen a estar en alerta, en mode supervivència.

Quan les persones vivim situacions d'aquest estil, el cervell i el cos, amb l'objectiu de protegir-nos, reaccionen d'una manera distinta a l'habitual, dificultant l'expressió empàtica, calmada i minorant la qualitat de la nostra comunicació. És per això que conèixer aquests processos interns es fa necessari per poder-los canviar i activar una comunicació emocional més efectiva.

Si incloem a la nostra manera de comunicar-nos l'expressió emocional, ens sentirem amb més confiança, seguretat, tranquil·litat i podrem al mateix temps transmetre-ho al nostre alumnat i famílies. A més, en moments d'emocionalitat intensa, comunicar com ens sentim rebaixa la intensitat.

APOSTEM DONCS PER LA QUALITAT EN LA COMUNICACIÓ?





PRACTIQUEM L'EXPRESSIÓ EMOCIONAL

En el cas dels i les menors, el procés d'identificació, expressió i gestió emocional necessita d'una persona adulta que l'acompanye i és per aquest motiu que cal guiar-los, afavorint moments d'expressió, de compartir, de posar en comú, tenint en compte i integrant diferents canals i vies que vagen més enllà de l'expressió oral o escrita.

La música, el teatre, el dibuix, l'escriptura, l'esport, el mindfulness, el ioga... són exemples de la multitud de canals i vies de comunicació possibles per a afavorir l'expressió del grup tenint en compte la singularitat de cada infant. Podeu demanar al vostre alumnat que expresse a través de,

- ★ una cançó que represente o expresse allò que van sentir.
- ★ un dibuix d'allò que han sentit durant el confinament,
- ★ una carta a una persona important per a ell o ella, explicant-li la vivència.

- ★ Habilitar un racó a l'aula, on de manera individual i en moments puntuals de necessitat, el o la menor pugui acudir per expressar a través d'activitats les seues emocions; amb l'objectiu que posteriorment, s'incorpore a la dinàmica de classe amb més tranquil·litat.

- ★ Fent-nos preguntes com:

Com vas reaccionar?

Què vas pensar?

Quina va ser la situació?

Què vas sentir?

En quina emoció ho identifiques?

Com ho faries ara?



Entre els molts aprenentatges que es deriven de la situació que estem vivint, està la certesa que, per a superar aquesta crisi necessitem cuidar-nos els uns als altres i açò, ens pot portar a experimentar, noves maneres de pertinença, convivència i relacions més positives al nostre centre. L'aprofitem?

L'escola ha de ser un espai de trobada segur, on es desenvolupen vincles de confiança tant entre el grup, com amb el o la docent. Per tant, acompanyar afectivament l'alumnat passa també per fomentar la vinculació amb ell.

Treballar la vinculació positiva entre les persones que pertanyen a un mateix sistema, com és un centre educatiu, millora la convivència, el clima d'aula, la cohesió i la cooperació, redueix els conflictes i l'agressivitat i fomenta el respecte i el benestar.



Oferir-los la possibilitat d'identificar com estan i què necessiten en relació al temps que passen al centre, és una oportunitat per acompanyar-los i generar relacions més positives.



Treballar la cohesió de grup per crear un clima de grup positiu i que cada participant es senta important i especial.



Fomentar actituds d'ajuda i prosocials entre els i les membres del grup.



Destacar que tots i totes som imprescindibles al grup, el conformem i li donem valor. I, per tant, hem de posar atenció a cuidar no només el nostre benestar individual, sinó també el benestar del grup.

És necessari que l'alumnat i el professorat reflexione i faça explícit el què necessita per estar millor al centre.

Aquestes preguntes poden ajudar-nos:

A l'alumnat:

Què necessite
dels meus
companys/-es
per sentir-me
millor?

Què
necessite
dels mestres
per
sentir-me
millor?

Al professorat:

Què necessite
del meu alumnat
per sentir-me
millor a l'aula?

Una vegada tenim les respostes cal obrir un debat per tal de posar en comú les necessitats tant del professorat com de l'alumnat i a partir d'aquest punt redactar una normativa d'aula entre tots i totes.



L'ACOMPANYAMENT HA DE PERMETRE RESCATAR I POSAR EN VALOR EL CONJUNT D'APRENENTATGES QUE S'HAN ADQUIRIT DURANT AQUEST TEMPS: RECURSOS QUE ABANS NO TENÍEM I QUE ARA, AMB TOT EL QUE HEM VISCUT I ESTEM VIVINT, JA HEM ADQUIRIT.

L'acompanyament no només ha de centrar-se en el passat o el present, sinó que pot tractar també el futur:

Quines són les preocupacions i temors derivats de la incertesa per l'evolució futura dels esdeveniments, no només en relació a la pandèmia, sinó a tot el que se'n deriva: l'economia, l'educació, la feina, les relacions socials, etc.

Aquestes preguntes ens poden ajudar:

Com ho
podrem
afrontar?

Com
podem
gestionar
la
incertesa?

Què creiem
que ens
espera d'ara
endavant?

En qualsevol situació d'incertesa a la vida, podem fer-nos i fer-los a l'alumnat una pregunta: açò depén de mi? i trobarem una d'aquestes respostes.

No depén de mi

No puc fer res per canviar-ho, no està baix el meu control; per tant, ho accepto.

I em puc dir a mi mateix: "aquesta situació no depén de mi, no puc fer res per canviar-la així que l'accepto i la viuré, sabent que també passarà".

Missatges com aquest ens ajuden a baixar la intensitat de les emocions i a sentir més tranquil·litat.

Sí depén de mi

Per tant, anem per feina, faig alguna cosa i em responsabilitze.

En la situació que vivim, el que sí depén de mi és l'actitud i ànim amb que vull viure la vida.

Què he après
estos darrers
mesos que em
val per al futur?



Treballem també possibles nous confinaments, la manera en què cada un d'ells i elles ho afrontaria. I sobre tot, posem en valor tots els aprenentatges apresos i les estratègies integrades de tot el que hem viscut per poder fer front al futur.



5. PER A INVESTIGAR



Enllaços amb recursos per gestionar les pròpies emocions dels i les professionals

Aplicació web amb eines per a l'avaluació i la millora de la salut emocional.

Servei Català de la Salut:

<https://gestioemocional.catsalut.cat>

Consells per als adults en relació a la gestió emocional. Canal Salut.

Generalitat de Catalunya:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/consells-per-als-adults/>

Cabàs emocional. Activitats i recursos per millorar el benestar emocional.

Ajuntament de Barcelona i Taula de Salut Mental:

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatissalut/es/canal/cabas-emocional>

5 idees per retrobar-nos a l'escola aprenent de l'experiència. Equip Komtū, al blog Obriem l'Educació de Fundació Bofill:

<https://obrirmeducacio.cat/blog/idees-retrobar-escola-experiencia>

Vídeo: Com aprofitar el context per teixir vincles i fer reforç emocional? Amb l'equip Komtū:

<https://www.youtube.com/watch?v=GggVAlnD6ag>



Enllaços amb recursos per gestionar les emocions de l'alumnat

Tornem a l'escola. Projecte de retorn al centre escolar passat el confinament i l'estat d'alerta. Maria Madurell.

https://projectes.xtec.cat/consescat/wpcontent/uploads/usu694/2020/05/TORN-EM-A-L-ESCOLA-1.pdf?_ga=2.226334938.1152016031.1598863609-70261198.1584959562

Decàleg de les emocions: 5+5 propostes per treballar el benestar emocional. Mònica Vallès.

<https://obrirmeducacio.cat/blog/decaleg-emocions-propostes-benestar-emocional>

Propostes per inspirar tasques per a transitar bé dels confinaments als retrobaments.

<https://sites.google.com/view/propostestransicionsdelsconfin/p%C3%A0gina-dinici>