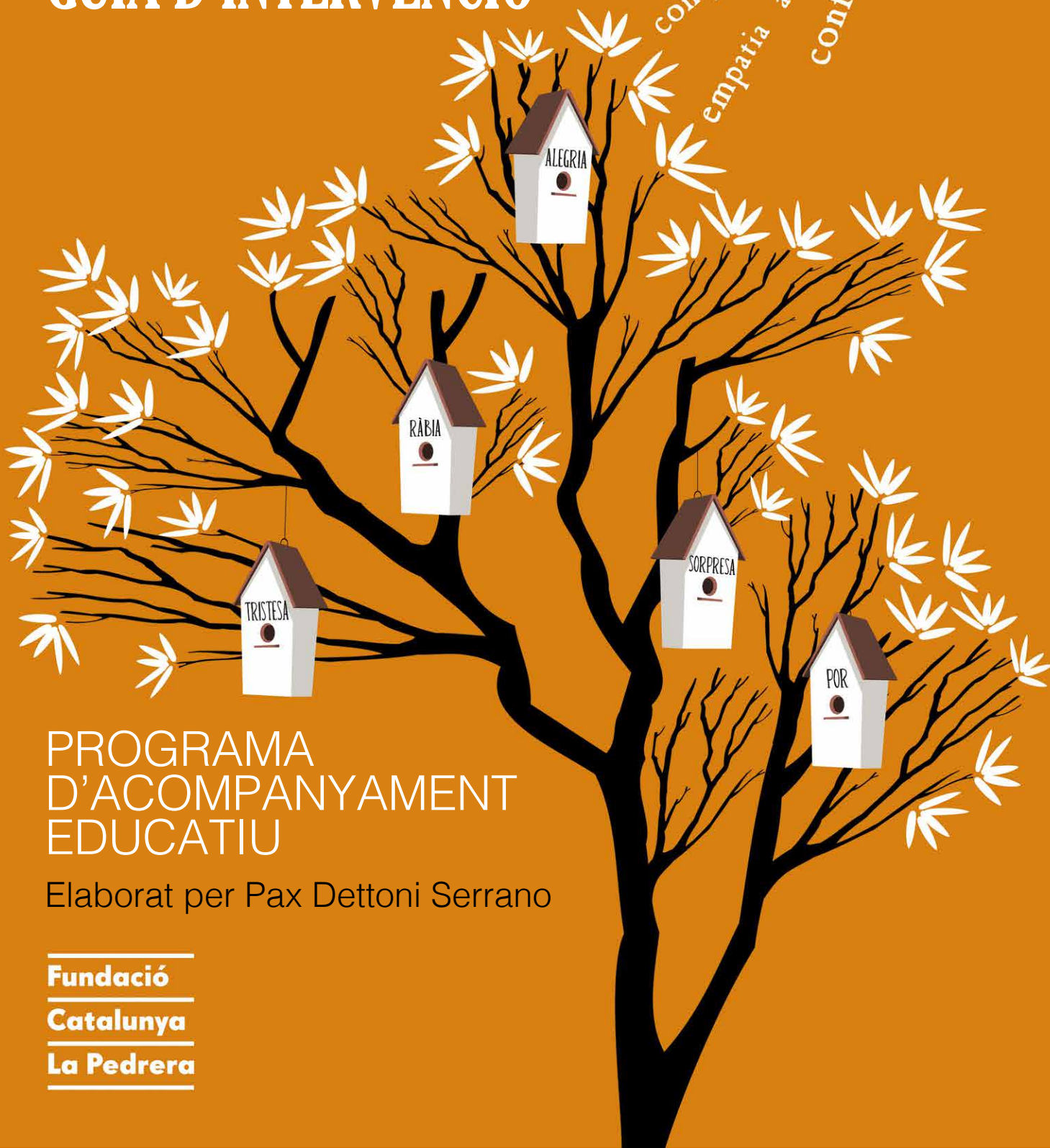


EDUCACIÓ EMOCIONAL

GUIA D'INTERVENCIÓ



PROGRAMA
D'ACOMPANYAMENT
EDUCATIU

Elaborat per Pax Dettoni Serrano

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Barcelona, febrer de 2017

© **Pax Dettoni Serrano**

© **Fundació Catalunya La Pedrera**

Passeig de Gràcia, 92

08008 Barcelona

impuls.social@fcatalunyalapedrera.com

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com

Autora: Pax Dettoni

Traducció: Violeta Roca

Coordinació de continguts: Teresa Hernández i Elisabet Vinagre

Il·lustracions: Jordi Sunyer

Disseny i maquetació: Martí Riu



Aquest material està subjecte a la llicència Creative Commons de Reconeixement – No Comercial – Sense Obra Derivada

ÍNDEX

1. Introducció	04
2. Què? – Conceptes bàsics	05
Què és l'educació emocional?	
L'educació emocional i l'educació artística	
3. Per què i per a què? – L'opció des del PAE	08
Per què cal desenvolupar la intel·ligència emocional?	
Per a què és l'educació emocional?	
4. Qui? – Actors implicats en el procés	11
Els infants i adolescents	
L'educador com a model	
I qui més educa al PAE?	
5. Com? – Eixos d'intervenció al PAE	16
Identificació i gestió de les emocions	
Resiliència: la confiança i l'acceptació pròpies	
Empatia activa: educar la compassió	
Resolució positiva de conflictes i assertivitat	
Pràctiques restauratives: una alternativa al càstig	
6. Quan? – La nostra proposta d'implementació	48
7. Bibliografia i enllaços web d'interès per temàtica	49

PER AJUDAR-NOS A AVALUAR...

ANNEXOS

1. Vocabulari emocional
2. Dinàmica de respiració conscient
3. Pautes de visualització/relaxació amb infants/adolescents
4. Activitats de gestió emocional: el semàfor i la tècnica de la tortuga
5. Pauta per a l'observació dels meus pensaments: les meves ulleres
6. Llista de drets personals (Ferran Salmurri)
7. Taula de resolució de conflictes segons el mètode de M. Shure

1. Introducció

Aquesta guia és el recurs que concreta i pauta l'estil d'intervenció de l'equip educatiu del Programa d'Acompanyament Educatiu (PAE) de la Fundació Catalunya La Pedrera, en el desenvolupament de l'educació emocional d'infants i adolescents. Això juntament amb la promoció de la creativitat són els dos eixos metodològics i transversals del Programa en totes les seves activitats per aconseguir l'èxit educatiu des d'una doble dimensió: acadèmica o escolar i personal i social.

L'educació emocional ens permet educar de manera integral els infants i adolescents, per dotar-los de recursos personals/interiors que els permetin enfrontar-se amb fortalesa, seguretat, esperança, amor i confiança a les situacions que la vida adulta els durà.

*L'educació
emocional és
un procés,
no un resultat*

L'educació emocional ha de partir fonamentalment del model que l'educador sigui per als infants i adolescents.

No seran gaire útils les activitats plenes de continguts d'intel·ligència emocional si no van acompanyades del model emocionalment intel·ligent de l'educador.

Per tant, educadors, **aquesta guia no és un llibre de receptes ni una fórmula màgica** per aconseguir uns resultats emocionalment intel·ligents. Aquesta és una guia que pretén orientar i acompanyar el treball que s'ha de fer, en dos nivells:

- en un primer moment, en l'interior de cadascun de nosaltres com a individus,
- i després, en la relació amb els infants i adolescents per desenvolupar en ells els cinc eixos d'educació emocional que ens proposem des del Programa.

Et volem acompanyar en aquesta tasca de treball personal i de guia del procés d'educar en les emocions i en la llibertat d'infants i adolescents. Per això et facilitem aquest material que pretén donar resposta a les preguntes bàsiques que et poden sorgir quan comencis aquest camí: *què, per què, per a què, qui, com i quan* (no inclou *on*, perquè ja el sabem: als EspaiSocials on es du a terme el PAE!). I a més et facilita un darrer apartat de **material complementari altament recomanable per consultar i utilitzar**.



Té una importància vital advertir-te que:
si continues llegint ja no podràs tornar enrere!

Decideix en el teu interior si realment ho vols fer, perquè iniciar-te en aquest procés probablement et convidarà a la transformació.

VOLS CONTINUAR?

2. QUÈ? – Conceptes bàsics

QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

Les **emocions** són reaccions psicofisiològiques que els passen a tots els humans de totes les edats.

Les emocions s'inicien en resposta a un estímul exterior o interior i s'expressen en el cos, i sovint ens porten a l'acció. De fet, la paraula *emoció* prové del terme llatí *movere*, que significa 'moviment'.

Davant del mateix estímul dues persones poden sentir emocions diferents, i això és perquè la interpretació personal que se'n fa és la que determina quina emoció desperta.

Per tant, el procés de sentir emocions —en la majoria dels casos— segueix aquest patró:



És a dir, té lloc un estímul (que pot ser la percepció d'un objecte, persona, lloc, succeís, record important, situació imaginada...) i cada persona l'interpretarà segons el seu propi sistema de creences o de pensaments que té en relació amb aquest estímul. Aquesta interpretació generarà una emoció que la persona sentirà al cos i que la motivarà a manifestar-la en l'exterior, sovint, per mitjà d'una acció.

Per exemple, si un infant petit ha après que a les nits ve l'home del sac, quan un lloc es queda a les fosques és probable que tingui por i busqui protecció mitjançant el plor o els crits. En canvi, un altre infant que ha après que a les nits vénen les fades a cuidar-lo, segurament davant la foscor d'un lloc se senti tranquil i en calma.

Veient-ho així, comprenem que les nostres accions poden respondre a les nostres emocions i, alhora, les nostres emocions als nostres pensaments.

Podríem dir que l'ésser humà es compon d'aquests tres elements, interrelacionats entre si:

PENSAR → **SENTIR** → **ACTUAR**

No podem abordar-ne cap dels tres per separat. No podem pretendre educar en la manera "bona" d'actuar sense educar abans en la manera de sentir i de pensar. Si, per contra, només volem educar en la manera "bona" d'actuar, haurem de fer servir mesures coercitives i càstigs, que a la llarga no donen gaire bon resultat.

Per aquest motiu serà important diferenciar l'ÉSSER d'allò que pensa, sent o fa. Perquè si som conscients que no som només el queensem, sentim o fem ens donem la possibilitat de canviar-ho. Per tant, en nosaltres hi ha algú que pot canviar el que pensa, sent i fa: el nostre jo.

Un JO que... → **PENSA** → **SENT** → **ACTUA**

Amb l'educació emocional fem un acompanyament perquè aquest jo creixi en els infants i adolescents ferm, segur i lliure. Perquè puguin ser amos de la seva manera de pensar, de sentir i d'actuar.

L'educació emocional crea les condicions perquè es produeixi el desenvolupament humà interior que permet fer front a les situacions (personals, professionals o ambientals) que ens aborden en el món exterior al llarg de la vida.

L'educació emocional ens permetrà desenvolupar la intel·ligència emocional¹ i la intel·ligència del cor².

Intel·ligència emocional

És una de les intel·ligències de les quals estem dotats els éssers humans per gestionar les emocions i sentiments i que ens permeten utilitzar correctament altres habilitats que posseïm (també la intel·ligència intel·lectual).

Per a Daniel Goleman, autor del terme, les competències fonamentals de la intel·ligència emocional són:

1. Conèixer i reconèixer les emocions
2. Gestionar les emocions
3. Automotivar-se
4. Reconèixer les emocions dels altres
5. Habilitats socials per establir relacions saludables amb les altres persones

Intel·ligència del cor

La intel·ligència del cor és la que comencem a fer servir quan decidim estimar. Quan decidim educar les nostres emocions i regular els nostres pensaments per superar-nos a nosaltres mateixos. Quan filtrem el que ens passa i el que diem o fem pel sedàs de l'acceptació, la confiança, la gratitud i la generositat.

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I L'EDUCACIÓ ARTÍSTICA

L'educació artística és una eina que ens ajudarà en la construcció del benestar i l'equilibri en infants i adolescents.

Amb l'expressió artística, en qualsevol disciplina —música, teatre, dansa, arts plàstiques, arts literàries o arts visuals—, enfortim l'autoestima, la resiliència, la confiança i la seguretat en un mateix. Es produeix una obertura a l'apoderament personal i a l'activació de la fortalesa del jo i de la competència de l'autoorganització, així com de l'automotivació.

Quan eduquem en l'art, permetem que els infants i els adolescents s'adonin del lloc que ocupen al món i de com volen relacionar-se amb el seu entorn. S'obren les portes de la seva creativitat, es veuen com subjectes amb la capacitat de crear, d'interpretar, de manifestar-se. Al mateix temps, assumeixen també les altres persones amb els mateixos drets.

¹ Concepte segons Daniel Goleman. *La intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós. 1995

² Concepte segons Pax Dettoni. *La intel·ligència del corazón*. Barcelona: Destino. 2014

Eduquem subjectes crítics que saben manifestar-se i expressar-se, que saben compartir.

Per què l'educació artística contribueix a l'educació emocional dels infants i adolescents?

- 1 **L'expressió artística calma el sistema nerviós.** Es planteja així com un recurs de regulació emocional en casos d'emocions que tendeixen a l'agressivitat, com per exemple la ràbia.
- 2 **Facilita l'expressió de les emocions que se senten,** i aquest és el primer pas per poder desenvolupar les competències de la intel·ligència emocional.
- 3 **Ajuda a equilibrar l'hemisferi dret i l'esquerra** i a potenciar-ne totes les habilitats.
- 4 **Permet canalitzar les emocions que produeixen malestar i evocar les que produeixen benestar.** És a dir, convida a gestionar-les i a l'automotivació.
- 5 **La curiositat innata i la creativitat es potencien,** cosa que permet que experimentin colors, formes, llums, ombres..., involucrant molts dels nostres sentits i convertint l'activitat en holística.
- 6 **Per mitjà de la creativitat es definirà també la seva identitat,** el seu ésser, els seus gustos, els seus espais i la seva manera única de veure el món.
- 7 **Permet establir vincles socials entre iguals.** Desenvolupa l'empatia o la capacitat d'assumir i respectar la perspectiva dels altres.
- 8 **Convida al treball individual, però també col·lectiu, cosa que incentiva la cohesió de grup,** la tolerància i l'establiment de vincles sòlids que per si mateixos també educaran en les competències d'intel·ligència emocional que tenen a veure amb les relacions amb l'alteritat.
- 9 **Desperta la sensibilitat, la percepció de la bellesa.** Per tant, educa també en la recerca de l'harmonia interior i exterior.

Per tot això, l'expressió artística en tots els seus formats esdevé amb més raó de ser un dels principals recursos educatius del PAE, per mitjà del qual es poden educar emocionalment infants i adolescents. I la canalitzem especialment mitjançant les activitats lúdiques: els CREALabs.



3. PER QUÈ i PER A QUÈ? L'opció des del PAE

PER QUÈ CAL DESENVOLUPAR LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

Al PAE pensem que la finalitat de l'educació és el desenvolupament de la **personalitat integral** d'infants i adolescents. Això implica atendre com a mínim dos desafiaments: el seu desenvolupament **cognitiu** (èxit acadèmic o escolar) i el seu desenvolupament **emocional** (èxit personal i social).

Actualment sabem que les proves d'intel·ligència intel·lectual no prediuen l'èxit professional o personal. I que un baix rendiment escolar sovint té a veure amb problemes d'origen emocional i no amb la falta de capacitats de l'infant o adolescent. Les emocions ens afecten l'atenció i, per descomptat, el rendiment (en menors i en adults). Per això, per millorar l'èxit acadèmic no ens podem oblidar de desenvolupar la intel·ligència emocional.

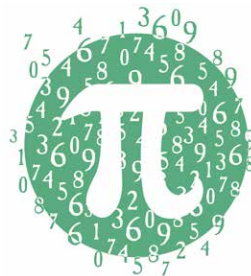
Gardner³ ja ens havia parlat als anys noranta del fet que els éssers humans disposen almenys de vuit tipus d'intel·ligència. Va proposar la **teoria de les intel·ligències múltiples**, segons la qual un conjunt de vuit habilitats descriu les competències cognitives dels éssers humans.



Intel·ligència musical



Intel·ligència cinètico-corporal



Intel·ligència lògico-matemàtica



Intel·ligència lingüística



Intel·ligència espacial



Intel·ligència interpersonal



Intel·ligència intrapersonal



Intel·ligència naturalista

³ Gardner, H.
Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica.
Barcelona: Paidós. 1993.

De les vuit, dues constitueixen la intel·ligència emocional: la intel·ligència intrapersonal i la intel·ligència interpersonal.

Intel·ligència intrapersonal

Capacitat d'una persona de conèixer els seus propis aspectes interns (les seves emocions, els seus pensaments, les seves motivacions) i de gestionar-los segons la seva voluntat.

Intel·ligència interpersonal

Capacitat de comprendre i relacionar-se amb els altres de manera assertiva, empàtica, compassiva i basada en el respecte, l'acceptació i la tolerància.

Educar és, sobretot, un procés caracteritzat per la relació interpersonal, és un procés directament condicionat per les emocions que es generen en les experiències d'aprenentatge. Això exigeix que l'educació no estigui desvinculada del desenvolupament de la intel·ligència emocional, ja que les influències de les emocions en el procés educatiu són rellevants. Tenen efecte en el rendiment escolar i, per descomptat, en l'èxit educatiu d'infants i adolescents.

Els infants i adolescents que participen al PAE pot ser que mostrin dificultats en:

- 1 l'aprenentatge dels continguts de les matèries curriculars
- 2 la seva pròpia acceptació personal
- 3 les relacions amb els seus companys o amb els educadors
- 4 la relació amb la seva família

Si volem oferir un suport educatiu eficient, no ens podem plantejar abordar només un acompanyament en les tasques escolars. També hem d'atendre les altres dificultats.

El PAE busca aquesta eficiència i aquesta visió integral. Per això aposta per l'educació emocional, i la inclou en la seva metodologia d'intervenció. Volem assegurar que desenvolupem les competències d'intel·ligència emocional dels infants i adolescents que participen en les nostres activitats per tal d'educar-los per a la vida, per al benestar, per a la pau.

PER A QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ EMOCIONAL?

L'objectiu de l'educació emocional és fomentar el benestar personal i el benestar social.

Com aconseguim el benestar PERSONAL?

Si trobem l'harmonia interior en nosaltres mateixos; si som capaços de sobreposar-nos a les dificultats amb què ens trobem; si sabem valorar el que som, el que tenim; si sabem expressar i gestionar el que sentim o el que pensem; si sabem estimar-nos coneixent les nostres limitacions i podent transformar-les; si podem escollir en llibertat conscient.

Amb l'educació emocional guiarem els infants i adolescents per:

- Millorar el reconeixement, designació, comprensió i expressió de les pròpies emocions.
- Augmentar la capacitat per calmar-se i concentrar-se.
- Augmentar la tolerància davant la frustració i el control de l'enuig.
- Disminuir el comportament agressiu i l'ús de la violència.
- Augmentar els sentiments positius sobre si mateixos, així com diàlegs interns que motivin (autoestima).

L'objectiu de l'educació emocional és fomentar el benestar personal i el benestar social

- Augmentar la capacitat de resiliència davant les dificultats.
- Adquirir més llibertat, i al mateix temps, responsabilitat i respecte sobre un mateix i envers l'entorn.
- Millorar la capacitat de planificar anticipadament la manera d'evitar situacions difícils, tenint en compte les conseqüències de la seva conducta.

Com aconseguim el benestar SOCIAL?

El benestar social s'aconseguirà més fàcilment des de la suma del benestar personal de molts. Si fem un procés personal d'autoconeixement i d'educació emocional, estarem en disposició de fer servir la nostra intel·ligència del cor per optar des de la llibertat per la bondat, la generositat, la gratitud, la cooperació, la bellesa i la veritat. L'expressió última del benestar social serà, doncs, la pau.

Amb l'educació emocional guiarem els infants i adolescents per:

- Augmentar la comprensió del punt de vista i les emocions d'una altra persona per respectar-la.
- Millorar la capacitat d'escollar i de tolerar la diferència.
- Millorar en la resolució dialogada de conflictes i en la negociació dels desacords, amb una actitud positiva en la comunicació.
- Tenir més capacitat de desenvolupar la compassió envers el dolor aliè.
- Tenir més capacitat d'optar pel perdó davant el dolor propi.
- Adquirir una actitud cooperativa, d'ajuda i de compartir més gran.
- Tenir més en compte els efectes de la nostra conducta en els altres (empatia i relació interpersonal) i esmenar els danys causats.
- Augmentar la capacitat d'estimar sense esperar res a canvi.

4. QUI?

Actors implicats en el procés

ELS INFANTS I ELS ADOLESCENTS

Els participants del PAE són els nens i nenes de Primària (d'entre 6 i 12 anys aproximadament) i els adolescents de Secundària (d'entre 12 i 16 anys).

Hem de tenir en compte algunes característiques pròpies d'aquestes edats, per comprendre'ls millor i per encaixar de manera més apropiada l'acompanyament que els farem des del PAE:

- tenen lloc les transicions físiques importants: la pèrdua de les dents de llet i la pubertat;
- comencen a experimentar i a expressar sentiments més elaborats;
- comencen a desenvolupar aptitud per al pensament lògic;
- és el moment en què l'espai del sentiment pren més rellevància, per la qual cosa no podem dirigir-nos només a l'intel·lecte dels infants;
- l'ensenyament creatiu i artístic ens permeten arribar al centre dels sentiments de l'infant i l'adolescent, i permetre que aquests també madurin;
- és clau que els infants desenvolupin el sentit de l'equilibri, per a això és important que experimentin amb els sentits sensorials del cos i amb el moviment;
- és important desenvolupar les habilitats per expressar-se amb la paraula, perquè evitarà l'ús de la violència física en el futur (la comunicació verbal com a forma de manejar el conflicte per expressar el que se sent);
- les imatges tenen molt d'atractiu i impacte en aquestes edats, per això cal contrastar les constants imatges plenes de dolor i violència que la publicitat i els mitjans de comunicació emeten. L'infant i l'adolescent necessiten models, per a això es poden emprar contes, llegendes, biografies de personatges rellevants per mostrar els valors i les actituds que volem promoure.

En aquesta etapa hi ha QUATRE conceptes importants que cal tenir en compte en tota experiència d'aprenentatge:

EDUCADOR/GRUP:

L'infant pren l'educador com un model educatiu més.

L'adolescent (a partir dels 14-15 anys) incorporarà com a model el grup d'iguals.

BELLESA/AUTENTICITAT (VERITAT):

L'infant necessita i vol descobrir que el món és bonic.

L'adolescent (a partir dels 14-15 anys) voldrà descobrir que el món és autèntic, vertader.

ALEGRIA: és l'emoció que ha d'acompanyar l'aprenentatge sa.

ART: és la disciplina que els facilitarà l'expressió emocional i els podrà ajudar a relacionar-se amb la bellesa i l'autenticitat.



L'EDUCADOR COM A MODEL

Tal com hem advertit al començament d'aquesta guia, l'educació emocional parteix de l'actitud i l'estil d'intervenció que l'educador transmet com a model.

Per poder acompanyar infants i adolescents en aquest aprenentatge, a més de seguir les pautes d'intervenció que s'aconsellen a l'apartat següent, "Com?", abans **serà indispensable que cadascun dels educadors dugui a terme en si mateix un procés d'autoconeixement i d'educació emocional.**

En aquesta guia s'indiquen unes quantes pautes i exercicis de treball personal que es poden fer, i s'inclou una bibliografia amb uns quants llibres que poden servir per a aquest treball individual indispensable. Requerirà una pràctica continuada. Es recomanen doncs, altes dosis de paciència, humilitat i generositat amb un mateix.

L'educador emocionalment intel·ligent es converteix en un bon model per al menor perquè:

- ... el **mira** amb acceptació als ulls;
- ... l'**escolta** i n'acull l'expressió. També li dóna espai perquè doni la seva opinió i faci les seves preguntes;
- ... li **mostra afecte**. Pot abraçar un infant/adolescent quan cal fer-ho, però sap distingir quan l'infant o l'adolescent ho necessita i ho vol i quan no, de manera que respecta el desig del menor, sense incomodar-lo;
- ... li **parla amb fermesa** i afecte (no crida ni insulta);
- ... li **posa límits** clars (no fruit del seu caprici, sinó lògics i coherents);

- atén les seves necessitats emocionals, però entén que no és el seu terapeuta;
- **té cura del seu “ÉSSER”** i diferencia molt bé entre el jo de l’infant o adolescent i les seves actituds, emocions o accions;
Un infant podrà tenir un comportament agressiu, però aquest infant NO ÉS agressiu, sinó que té un comportament que es pot modificar.
- l’**inclou** quan nota que està patint (no opta per l’exclusió davant d’una conducta disruptiva de l’infant o adolescent);
- **respon amb paciència, acceptació i tolerància** davant les situacions frustrants. No “perd els nervis” ni alça la veu o recorre als gestos exagerats. Demuestra flexibilitat i respecta les diferències;
- **agraeix** amb freqüència i **celebra** els bons esdeveniments;
- **felicita i anima**. Sap valorar els talents de l’infant/adolescent;
- **confia** en l’infant/adolescent. Té esperança en la persona que serà en el futur. Només espera el millor que pot donar;
- és **alegre i entusiasta**;
- no es posa a l’alçada emocional de l’infant o l’adolescent (entén que mai no actuen per fastiguejar-lo o per boicotejar-li l’activitat, sinó que fan servir aquestes estratègies perquè senten dolor i no saben com manejar-lo);
- és capaç de **parlar de les seves pròpies emocions**, i mostrar amb el seu comportament una gestió moderada d’aquestes. També pot, amb humilitat, **mostrar la seva vulnerabilitat** si comet errors i demanar disculpes per aquests;
- **no imposa** por ni s’hi alia per aconseguir que l’infant/adolescent faci la seva voluntat, sinó que **apel·la a la voluntat i llibertat pròpies del menor** fent servir estratègies de l’afecte;
- fa servir contes o històries o jocs per donar lliçons morals (de comportament);
- tracta amb **respecte i tolerància** els seus companys de l’equip educatiu i les famílies, i fa servir sovint amb ells la paraula gràcies;
- s’ha educat a si mateix per estimar-se i per estimar els altres. S’acostuma a preguntar: *“Si jo fos ell/a, com m’agradaria que una persona que m’estima m’expliqués aquest exercici? O em fes entendre que aquesta acció em fa mal o en fa a altres persones? O em digués que no hi puc anar...?”*.

IMPORTANT

Aquesta llista NO és un *check-list* perquè construeixis “el personatge d’educador ideal”.

És només una mostra del que anirà fluint en la teva manera d’acompanyar l’infant/adolescent quan tu mateix vagis avançant en la teva pròpia educació emocional.

Hi haurà dies que costarà més. En aquests moments t’has de dir a tu mateix: *“demà ho faré més bé, avui he fet el que he pogut i així està bé”*.

Persevera i compromete’t amb el canvi.

Aquest procés dura tota la vida.

8 VIRTUTS que t'ajudaran:

- 1 Pacència:** el “gimnàs de la vida” és dur, molt més que entrenar-se per pujar l'Everest. Les proves que et posaran les situacions quotidianes et poden fer perdre els nervis. Fes servir la paciència per tolerar i ser flexible. Fes-la servir també quan et vinguin les presses de voler ser tot d'una l'educador emocionalment intel·ligent que es converteix en model ideal. Per desgràcia, això no s'aconsegueix d'un dia per l'altre.
- 2 Prudència:** abans de prendre qualsevol decisió (per més petita que sigui) dóna't uns minuts de reflexió. No et precipitis. Intenta que l'impuls no guanyi en la teva batalla interior (sobretot quan estiguis amb els infants i adolescents).
- 3 Perseverança:** malgrat les temptacions de llançar la tovallola que puguin sorgir i de tornar a fer les coses a la manera d'abans, persevera.
- 4 Humilitat:** pot ser que no t'agradi, però hi haurà moments en què no seràs la millor versió de tu mateix, i això també forma part del que ets. Accepta't sense judici ni càstig de manera incondicional.
- 5 Generositat:** quan puguis donar, dóna. Encara que només sigui un somriure o una mirada d'afecte.
- 6 Gratitude:** agraeix, en la consciència que tot el que arriba és un regal.
- 7 Esperança:** quan et miris a tu, i quan miris la resta de persones i, sobretot, quan miris els infants i adolescents. Mira el que n'emergirà de bo, bonic i vertader.
- 8 Compassió:** estima. Accepta, confia, ajuda. Si vols, pots recordar aquesta frase: “Els infants i adolescents només se'ls ha d'estimar”.

Cultivar una virtut no és art de màgia, sinó que exigeix un entrenament diari, exactament igual que enfortir un múscul del cos.

I QUI MÉS EDUCA AL PAE?

Malgrat que, com acabem de veure, l'educador tindrà un paper fonamental per als infants i adolescents pel seu rol com a model, no educa tot sol.

Cal tenir en compte que l'educació emocional al PAE passarà també, i per aquest ordre, per:

1. El grup d'iguals

El grup també educa, perquè té la seva vida pròpia. Com a educadors serà convenient vetllar per la cohesió grupal, que s'ha de basar en **el respecte, la tolerància, l'acceptació, la generositat i la gratitud**. Un grup cohesionat podrà per si sol regular algunes de les conductes disruptives dels seus membres quan tinguin lloc. Cosa que significa que **no sempre caldrà que tractem de manera individual i personal els comportaments** que interrompen el funcionament harmònic de les sessions.

Per exemple, pot ser una bona pràctica al començament del curs decidir entre tots les conseqüències que tindran algunes conductes disruptives durant la realització de les activitats. També les de les conductes apropiades, generoses, agràides o amables. D'aquesta manera, ells mateixos es poden autoregular.

Algunes vegades potser serà més eficaç fer que sigui el grup d'iguals el que integri els que han presentat una conducta inapropiada. Per aconseguir això s'insisteix en la importància, des del principi, d'educar l'apoderament del grup.

2. L'espai físic i afectiu

Tenir cura de les sales de l'EspaiSocial en què fem les activitats i decorar-les, així com cuidar el clima d'acollida i desenvolupament d'aquestes, també ens ajudaran en la tasca d'educar perquè el jo dels infants i adolescents creixi.

Podem tenir en compte els aspectes següents:

- La temperatura adequada (és important que no faci fred ni calor excessius).
- La decoració (càlida i acollidora).
- Els materials que es fan servir per decorar (com més orgànics i menys plàstics, millor).
- El so de l'ambient (tenir cura de l'acústica i evitar elevar el volum de les converses; propiciar l'harmonia sonora).
- Si es menja o es beu a l'EspaiSocial, és recomanable optar per aliments saludables (fruita, evitar productes de brioixeria industrial, etc.).
- Crear o disposar d'un "espai de calma", on els infants i adolescents es puguin retirar quan les emocions els superen. (Suggeriment: podem aprofitar el "racó de lectura".)
- L'espai afectiu el crearan el somriure, la mirada, el to de veu, les paraules, els gestos, els silencis d'acceptació. I no només amb els infants o adolescents. També la relació entre l'equip educatiu generarà aquest espai afectiu. Per això serà bo tenir cura de les relacions entre els membres perquè siguin cordials, amables, generoses, compassives (feu servir molt l'expressió "gràcies!").
- La confiança i esperança en els grups d'infants i adolescents, així com en cadascun dels seus membres, serà cabdal per cultivar l'afectivitat a l'espai.

3. Les activitats específiques relacionades amb l'educació emocional

Les activitats d'educació emocional només són un suport, no són el nucli de l'educació emocional

Són les últimes de la llista, perquè seran útils només si van acompanyades dels altres components educatius.

No podem fer activitats o dinàmiques d'educació emocional i no tenir cura del nostre estil d'intervenció o sincronitzar-lo amb les habilitats i competències que volem promoure.

Per exemple: cridar als infants, no donar les gràcies als nostres companys o començar l'activitat tard cada dia sense un somriure a la cara no són actituds sincronitzades amb l'educació emocional.

5. COM?

Eixos d'intervenció al PAE

Ja sabem què farem, per què, per a què, per a qui... i ara, arriba l'hora de posar-nos mans a l'obra!

En aquest apartat central de la guia concretem com podem contribuir, des del nostre Programa, a fer que els infants i adolescents desenvolupin la seva intel·ligència emocional i la seva intel·ligència del cor.

Hem definit **cinc eixos d'intervenció sobre els quals fonamentem l'educació emocional al PAE:**

IDENTIFICACIÓ I GESTIÓ DE LES EMOCIONS

RESILIÈNCIA: LA CONFIANÇA I ACCEPTACIÓ PRÒPIES

EMPATIA ACTIVA: EDUCAR LA COMPASSIÓ

RESOLUCIÓ POSITIVA DE CONFLICTES I ASSERTIVITAT

PRÀCTIQUES RESTAURATIVES: UNA ALTERNATIVA AL CÀSTIG

Tots cinc són clau en el doble àmbit de treball que proposem:

- ... en el nostre rol com a model de persona,
- ... i en el nostre rol d'educadors acompanyant el desenvolupament emocional d'infants i adolescents.

La concreció d'aquests cinc eixos en els apartats següents de la guia conté:

- ... una **introducció teòrica** als continguts centrals de cadascun, a més de suggerir **exercicis** i aprenentatges per fer de manera personal;
- ... unes **orientacions** d'intervenció i també suggeriments d'**activitats**⁴ (que poden inspirar algun CREALab...), per acompanyar els infants i adolescents en el desenvolupament de cadascun dels eixos.

La idea és facilitar els coneixements i aprenentatges perquè cada educador pugui treballar personalment per esdevenir model d'educació emocional, integrant les pautes en la seva planificació i intervenció, en funció de les necessitats i del moment del seu grup d'infants/adolescents.

IMPORTANT

No caiguis en la temptació d'oblidar-te que els infants són infants, i els adolescents, adolescents. L'educació emocional no té com a objectiu que ho deixin de ser.

Recorda les necessitats i comportaments que tenies tu en la teva infantesa i l'adolescència...

No hem de pretendre que un infant o un adolescent es comporti com ho faria un adult, perquè no ho és.

⁴ Per poder inspirar-nos a l'hora de dissenyar les activitats d'educació emocional que farem amb els infants i adolescents, a l'últim apartat trobarem una bibliografia per temàtiques, que inclou també enllaços.

1. IDENTIFICACIÓ I GESTIÓ DE LES EMOCIONS

Passos de l'educació emocional

1. Què sents? Reconèixer que sentim emocions

El primer pas és permetre's sentir les emocions, acceptar-les totes sense judicis.

Les emocions no són ni bones ni dolentes, només són emocions.

Qualsevol emoció que és escoltada i acollida —en comptes de negada i reprimida— és molt més fàcil de gestionar i de transformar.



2. On les sents? Prendre consciència de les emocions sentides al cos

Les emocions són energia que s'ubica al cos perquè necessita expressar-se i manifestar-se a l'exterior. Així doncs, hem de prendre consciència del nostre cos per poder identificar-les i reconèixer-les. Podem determinar que estem sentint una emoció o una altra en funció dels canvis que se'ns generen al cos.

Per exemple: *no sentim el mateix a l'estómac quan apareix l'emoció de la ràbia que quan apareix l'emoció de la tristesa.*

3. Com es diu el que sents? Posar nom a les emocions que sentim

El vocabulari emocional és importantíssim. Igual que aprenem a anomenar el que ens envolta (els ocells, els arbres, les altres persones, els estris escolars, els elements químics, els nombres) també és necessari l'"alfabetisme emocional".

4. Calmar-se per gestionar les emocions que sentim

La gestió de les emocions passa per **aprendre a calmar-nos**. Serà, doncs, indispensable **ensenyar a calmar-se**.

Per conquerir la calma podem fer servir tres tècniques:

Respiració conscient⁵

Prendre consciència de la respiració ens durà automàticament a calmar-nos. Tanmateix, aquest exercici requereix pràctica, perquè no només consisteix a prendre consciència de com estem respirant, sinó també a ser capaços de modificar la respiració d'una manera conscient.

Quan una emoció ens fa presoners (per exemple quan sentim la ràbia o l'angoixa) podem observar en el nostre cos que la respiració se'ns altera, així que és aquí on hi ha la clau per tornar a la calma. Respirar conscientment ens ajudarà a oxigenar el cos i permetre que tornem a ser amos de nosaltres mateixos.

Relaxació corporal

Si el cos és pres pels estímuls que provoquen les emocions, difícilment podem pretendre ser amos de nosaltres mateixos. La relaxació corporal permetrà accedir a la calma, que al seu torn obrirà la possibilitat de la gestió emocional.

La respiració, com hem vist, facilita de manera immediata que ens relaxem i que relaxem el cos. També podem ajudar-hi amb la música. En aquesta sempre tindrem un recurs d'educació emocional. També el ioga i altres tècniques de relaxació i consciència corporal poden ser una alternativa.

Visualitzacions⁶

Un altre mecanisme és portar la ment, el pensament, a una altra situació. Fer servir la imaginació per aconseguir anar a un altre lloc que és agradable, pot ajudar a trobar la calma.

Per exemple, si amb el pensament i la imaginació podem evocar un lloc molt tranquil i on ens agradi

5. Què faig amb el que sento? Gestionar les emocions

Si les gestionem, les emocions no ens dominaran els comportaments, sinó que els dominarem nosaltres. **La lliçó més important de gestió emocional és:**

Entre les emocions i les accions hi ha d'haver la presència del jo, que decideix en llibertat com manifestar aquella emoció.



Les emocions no són ni bones ni dolentes, només són emocions. En canvi, les accions sí que poden ser bones o dolentes.

Nosaltres som responsables d'aquestes accions, així com de les conseqüències que se'n deriven. Hem de ser nosaltres, en llibertat, els qui escollim com ens hem de comportar davant de l'energia que ens provoca aquella emoció, en comptes de seguir-ne l'impuls sense cap tipus de gestió.

⁵ Vegeu l'Annex 2, "Dinàmica de respiració conscient".

⁶ Vegeu l'Annex 3, "Pautes per a visualització/relaxació amb infants i adolescents".







Les emocions són energia bruta, nosaltres fem que aquesta energia es manifesti d'una manera creativa o destructiva.

Aquelles mil·lèsimes de segon que hi ha entre l'impuls emocional i l'acció és quan podem ser lliures, ja que podrà ser el *jo* el que decideixi. Si aconseguim calmar l'impuls podrem decidir amb més llibertat. Per això és important la calma abans de decidir què fer.

Per exemple, si sentim ràbia depèn de nosaltres dur-la a l'agressivitat o violència contra algú o alguna cosa o, per contra, no fer-ho. Per a això primer hem de saber que tenim ràbia i, després, gestionar-la decidint com actuarem.

Hi ha recursos que ens serveixen en general per canviar els estats d'ànim, encara que cada persona descobrirà de quina manera pot gestionar més bé l'energia que li provoca cada emoció.

Possibles estratègies de gestió emocional CONSTRUCTIVA:

-  **ART:** manifestar el que sento amb l'expressió artística (pintura, escultura, dansa, música, literatura, teatre, fotografia...).
-  **ESPORT:** manifestar el que sento canalitzant aquesta energia amb l'esforç físic que requereix un esport.
-  **MEDITACIÓ:** observar com l'energia emocional arriba i se'n va (només per a meditadors aptes i traçuts). També és vàlida la pregària, per a qui ho prefereixi.
-  **CONTACTE AMB LA NATURA:** sana qualsevol impuls destructiu de l'emoció.
-  **MÚSICA:** transporta molt fàcilment a nous estats d'ànim.
-  **QUALSEVOL ACTIVITAT QUE UN ESCULLI I DE LA QUAL GAUDEIXI**

6. Què em diu el que sento?

Escotar el missatge que ens porta cada emoció que sentim

És convenient que com a educadors tinguem present que **les emocions són senyals que ens proporcionen informació sobre nosaltres mateixos**. Si aprenem a escoltar-les sense sucumbir a les seves energies, la informació que ens aporten serà beneficiosa per al nostre creixement. Podrem optar per provar de transformar-les i integrar-les en el futur.

Aquest aspecte, propi de **la gestió “en fred” de l'emoció, no el tractarem amb els infants i adolescents al PAE**; tanmateix, sabrem que és una fase a la qual nosaltres com a educadors podrem accedir per continuar creixent com a persones i com a educadors.

El procés complet perquè l'emoció estigui al servei del nostre coneixement interior es dona en dues fases:

FASE 1 En CALENT: quan sentim l'emoció (moment present)

1. **Prendre consciència de l'emoció:** reconèixer-la, acceptar-la quan l'estem vivint.
2. **Sentir-ne l'energia sense deixar-nos emportar per ella:** sentir-la al cos i deixar-la anar, canalitzar-la amb la respiració o expressar-la de manera saludable i constructiva per a nosaltres mateixos i per a la resta de persones que ens envolten.

FASE 2 En FRED: quan l'emoció ha estat canalitzada (quan l'emoció ja ha passat)

3. **Racionalitzar-la:** preguntar-nos quin pensament sobre nosaltres mateixos o sobre el nostre entorn l'ha activat.
4. **Integrar-la:** acceptar que forma part de nosaltres i prendre les mesures per modificar les creences que ens l'han provocada (quan hagi estat una emoció que ens ha allunyat del benestar).

Amb els infants i adolescents del PAE, només treballarem la gestió en calent.

COM ACOMPANYEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS EN AQUEST PROCÉS?



1 **APRENDREM** a reconèixer, acceptar i gestionar les nostres pròpies emocions

Recorda que la seva educació emocional parteix de tu, del teu model, de la teva manera de relacionar-te amb tu mateix, amb els teus companys de l'equip educatiu, amb les famílies i, fonamentalment, de la teva manera de relacionar-te amb ells.

2 **ACCEPTAREM** les emocions dels infants i adolescents

Evitem frases com ara “no està bé que t'enfadis” o “no ploris” o “no és bo sentir gelosia”.

Acceptarem l'emoció que senten amb la mirada, amb el silenci de l'escolta. Farem així que se sentin acollits i no jutjats.

3 **Els AJUDAREM** a situar l'emoció al cos

Quan un infant o adolescent estiguin presos per la seva emoció, els preguntarem, per exemple: *“Sents ràbia, molt bé, i en quina part del cos la sents?”*. Amb aquesta senzilla pregunta els ajudem a observar els efectes de la seva emoció al cos, i a fer que puguin aïllar l'emoció per poder-la gestionar.

Totes les activitats que puguem fer amb els infants o adolescents per ajudar-los i acostumar-los a prendre consciència corporal ens ajudaran a treballar aquest primer eix d'identificar i gestionar les emocions. Qualsevol activitat psicomotriu, d'expressió corporal, de ball, de teatre, de ioga, d'equilibri... serà òptima.

4 **Els ENSENYAREM** vocabulari emocional

Introduïrem en el context habitual la pregunta: *Com et sents?*

Quan un infant o adolescent se senti desbordat per una emoció i li preguntem *“Com et sents?”*, és molt probable que al principi no sàpiga què contestar. Així, la nostra tasca com a educadors al principi serà la d'ajudar-los a identificar l'emoció:

Per exemple: “Dídac, estàs plorant perquè t'has enfadat quan el Vicenç t'ha pres el teu llapis preferit”.

No exigirem que un infant/adolescent ens expliqui el que li ha passat, sinó que li demanarem que posi nom al que sent. I si no en sap, l'ajudarem.

No esperarem que els infants i adolescents des del primer dia puguin contestar-nos amb un vocabulari ric en emocions si ningú els n'ha ensenyat i no estan exposats a models emocionalment intel·ligents. Al principi els infants i adolescents tindran la tendència de contestar només amb “bé” o “malament”, i això és molt normal. Les activitats els ajudaran, així com la inclusió de l'hàbit de sentir la pregunta i contestar-la.

La millor fórmula per ensenyar vocabulari emocional⁷ als infants i adolescents és un **educador que l'inclouï en la seva comunicació quotidiana.**

Farem **activitats específiques que els permetin conèixer el nom** de les emocions i puguin relacionar-lo amb allò que senten al cos.

⁷ Consulteu l'Annex 1, “Vocabulari emocional”.

DAVANT DE L'ESCLAT EMOCIONAL de l'infant, com a educadors és convenient...

- Esperar que passi l'explosió emocional (sense contagiar-nos d'aquesta emoció, si no a l'infant li serà més difícil tornar a la calma).
- No aïllar-lo, rebutjar-lo ni imitar-lo.
- Mostrar actitud d'acompanyament i observació, sense judici. Aprofitar els moments de silenci per oferir-li l'oportunitat de tornar a l'estat d'equilibri.
- Tranquil·litzar-lo físicament (les abraçades, si són acceptades i volgudes per l'infant, ajuden a calmar el cervell). Per saber si necessita el nostre afecte li podem preguntar: "Puc fer res per ajudar-te a sentir-te més bé?", "Creus que si algú et fa una abraçada t'ajudaria?", "Qui voldries que te la fes?".
- Ajudar-lo a posar paraules al que està sentint perquè vagi aprenent a conèixer les seves emocions. Si no sap del cert què li passa, cal fer suposicions. És convenient que siguin paraules constructives i positives, expressades amb afecte i respecte.
- Raonar amb ell, de manera breu i clara, quina hauria estat la resposta més adaptada i explicar-li també per què s'ha actuat d'una manera determinada (si la reacció no ha estat l'adequada és recomanable reconèixer-ho i demanar disculpes).
- Tornar al moment present. Posar l'atenció en l'activitat que fem ara ajudarà a diluir el que queda d'emoció.

5 Els ENSENYAREM a calmar-se

Convidarem els infants/adolescents a **respirar conscientment** quan se senten desbordats per les seves pròpies emocions. Abans de demanar-los que es calmin, els podem proposar de respirar amb consciència (fins i tot oferir-los una mica d'aigua). Si els infants ja poden per si mateixos, els convidarem a fer-ho. Si encara n'estan aprenent, els acompanyarem respirant conscientment amb ells.

Introduïrem en les dinàmiques habituals del PAE exercicis de respiració conscient, **relaxació corporal i visualització**⁸. Recomanem que siguin en començar la dinàmica de la tarda, ja que poden servir per marcar el principi d'una activitat diferent de l'escolar. (També podem incloure-hi alguna activitat de ioga si ho considerem adequat.)

També podem recórrer a activitats que convidin a **cantar i a ballar**. Sobretot per als infants de Primària, els beneficis de les cançons seran notables en el seu estat anímic. Podem fer servir cançons que condueixin a la calma (i amb aquesta, a la concentració) i també a l'alegria. Es poden inventar entre tots cançons i potser acompanyar-les amb un ball. O fer servir músiques conegudes per moure's, descarregar energia o per automotivar-se abans de començar qualsevol de les activitats de la tarda.

Recordarem que el contacte amb la natura, la meditació i la música són recursos que ens ajuden a calmar-nos.

6 Els ENSENYAREM a gestionar les seves emocions de manera creativa

Els acompanyarem a adonar-se que són ells els que han de prendre decisions sobre les seves conductes, en comptes de seguir l'impuls de les seves emocions.

Ha de quedar molt clar que les emocions són diferents de les conductes, per això han d'aprendre a gestionar-les.

Ens hi ajudarà limitar el camp d'acció per manifestar aquestes emocions.

⁸ Consulteu l'Annex 2, "Dinàmica de respiració conscient", i l'Annex 3, "Pautes per a visualització/relaxació amb infants i adolescents", per implementar-los a les sessions del PAE.

Una emoció pot ser expressada sempre que:

1. No et faci mal a tu mateix.
2. No faci mal a una altra persona.
3. No faci mal als objectes d'altres persones o de l'EspaiSocial (dany material).
4. No faci mal al planeta Terra o als animals.

Les vies creatives per expressar l'emoció són:

1. Mitjançant l'art (en totes les disciplines).
2. Mitjançant l'esport (cansament físic).
3. Qualsevol activitat que respecti els límits assenyalats.

Diferenciarem l'ÉSSER de l'infant de la seva emoció, pensament o conducta.

No farem servir expressions de l'estil *"La Rosa és tímida"*, sinó *"La Rosa es comporta de manera tímida"*. O *"El Jaume és gelós"*, sinó *"El Jaume sent gelosia"*. L'ÉSSER de l'infant és el més preuat i, com a educadors, hem d'evitar jutjar-lo i etiquetar-lo.

Podem fer servir recursos com ara la **tècnica de la tortuga i el semàfor**⁹ perquè compreguin la gestió emocional i la duguin a la pràctica.

Podem crear un **"racó de les emocions"** a l'EspaiSocial. Quan els infants i adolescents aprenen a retirar-se (entrar dins la closca, segons la tècnica de la tortuga) quan se senten dominats per l'impuls de la seva emoció, comença el primer pas de la gestió de l'emoció. Si és possible, cal designar algun espai físic a l'EspaiSocial que els ajudi.



RACÓ DE LES EMOCIONS: un espai on entrem per transformar-nos

Un espai preparat perquè l'infant o adolescent hi pugui anar quan ho necessiti per tal de calmar-se, així com per manifestar d'una manera constructiva la seva emoció quan la gestiona.

Li ha de permetre identificar les seves emocions, calmar-se i regular-les.

Hi pot accedir acompanyat per l'educador al principi; després, sol. També és ell qui decideix quan en vol sortir.

Recomanem que aquest espai tingui diferents recursos perquè l'infant/adolescent els faci servir, com ara fulls en blanc, llapis de colors, plastilina, música, llibres, fins i tot uns coixins...

Podem involucrar els infants/adolescents en el disseny o preparació del que hi pot haver a la seva disposició en aquest espai.

⁹ Consulteu l'Annex 4, "Activitats de gestió emocional".

2. RESILIÈNCIA: LA CONFIANÇA I ACCEPTACIÓ PRÒPIES

La resiliència és la **capacitat humana d'assumir amb flexibilitat situacions límit i sobreposar-s'hi**. Una persona resilient pot afrontar l'adversitat que aparegui en la seva vida per sortir enfortida de l'experiència.

Des de la neurociència es considera que les persones resilientes són les que tenen un equilibri emocional més gran. Aquest equilibri els permet tenir una sensació de control davant els esdeveniments i una capacitat més gran per afrontar reptes.

La resiliència és el convenciment que té una persona per superar els obstacles de manera reeixida sense pensar en la derrota malgrat que els resultats estiguin en contra.

La resiliència portarà a comportaments exemplars en situacions d'incertesa i adverses, que condueixen a resultats positius per a la persona.

La resiliència comença en la manera que tingui la persona de pensar.

Sabem que les emocions les provoquen els pensaments, per tant, amb el pensament podem gestionar el que sentim i motivar-nos unes emocions o altres. Depèn de nosaltres fer-nos amos del que pensem.

Una persona resilient és capaç de provocar-se pensaments esperançadors i confiats que li permetin no només tolerar el patiment, sinó sobreposar-se a la dificultat i sortir enfortida. Diríem que una **persona resilient té una autoestima sòlida que li permet automotivar-se davant les adversitats**.

Una persona resilient fa servir la intel·ligència emocional i la intel·ligència del cor per **estimar-se incondicionalment a si mateixa i estimar les altres persones**. Per tant, una persona que és capaç d'automotivar-se, de motivar els altres i d'assolir els seus propòsits respectant els altres. Una persona que és capaç d'adaptar-se amb flexibilitat a les circumstàncies (per més complexes i adverses que siguin), per treure'n el màxim profit i aprenentatge.

Ulleres roses o negres per veure la vida?

L'autoestima, la capacitat de resiliència i la capacitat d'automotivació podem comparar-les amb unes ulleres. La nostra manera de veure la vida, de veure'ns a nosaltres mateixos i d'interpretar el que ens passa és la clau de com ens sentim davant dels esdeveniments.



La manera com interpretem el que vivim es basa en els nostres **PENSAMENTS**.



Fer servir “**ulleres negres**” respon a una manera fosca i negativa de pensar, que fa que un mateix s'interpreti i interpreti la realitat sense esperança ni confiança. En definitiva, respon a una baixa autoestima que no permetrà desenvolupar resiliència.



En canvi, unes “**ulleres roses**” responen a un sistema de creences (pensaments) capaços de valorar allò positiu, de reestructurar el que passa des de la confiança, l'amor, la gratitud, la generositat, la compassió.

Per saber quines ulleres duem posades hem d'indagar en el nostre **DIÀLEG INTERN**. És a dir, hem de parar atenció a com parlem amb nosaltres mateixos, ser conscients de quins són els nostres pensaments.

L'experiència ens mostra que tenim més facilitat per generar pensaments destructius que constructius. És a dir, ens són més freqüents les “ulleres negres” que les “ulleres roses”. Per això, el nostre focus ha de ser educar des de l'amor, des del pensament constructiu.

Com que eduquem sobretot sent models, **és molt important edificar en nosaltres un diàleg intern constructiu, positiu i afectiu. Només així podrem parlar a infants i adolescents donant-los exemple perquè ells construeixin també una autoestima sana (basada en pensaments constructius).**

Educar en la RESILIÈNCIA és educar la manera de pensar. Educant la manera de pensar eduquem en l'art d'aprendre a estimar-nos i a estimar els que ens envolten.

Si estimar és acceptar, no jutjar, agrair, cuidar, tractar amb afecte, confiar, l'**autoestima** és la manifestació d'amor en:

- El nostre pensament (amb el diàleg intern).
- Les nostres emocions.
- El nostre cos.
- Les nostres accions en relació amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.
- La cura de la llibertat del nostre jo (que és l'encarregat que ens ESTIMEM).

COM ACOMPANYEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS EN AQUEST PROCÉS?



1 **HEM DE PARAR ATENCIÓ als nostres propis pensaments i ens hem d'autoeducar per dur ulleres roses**

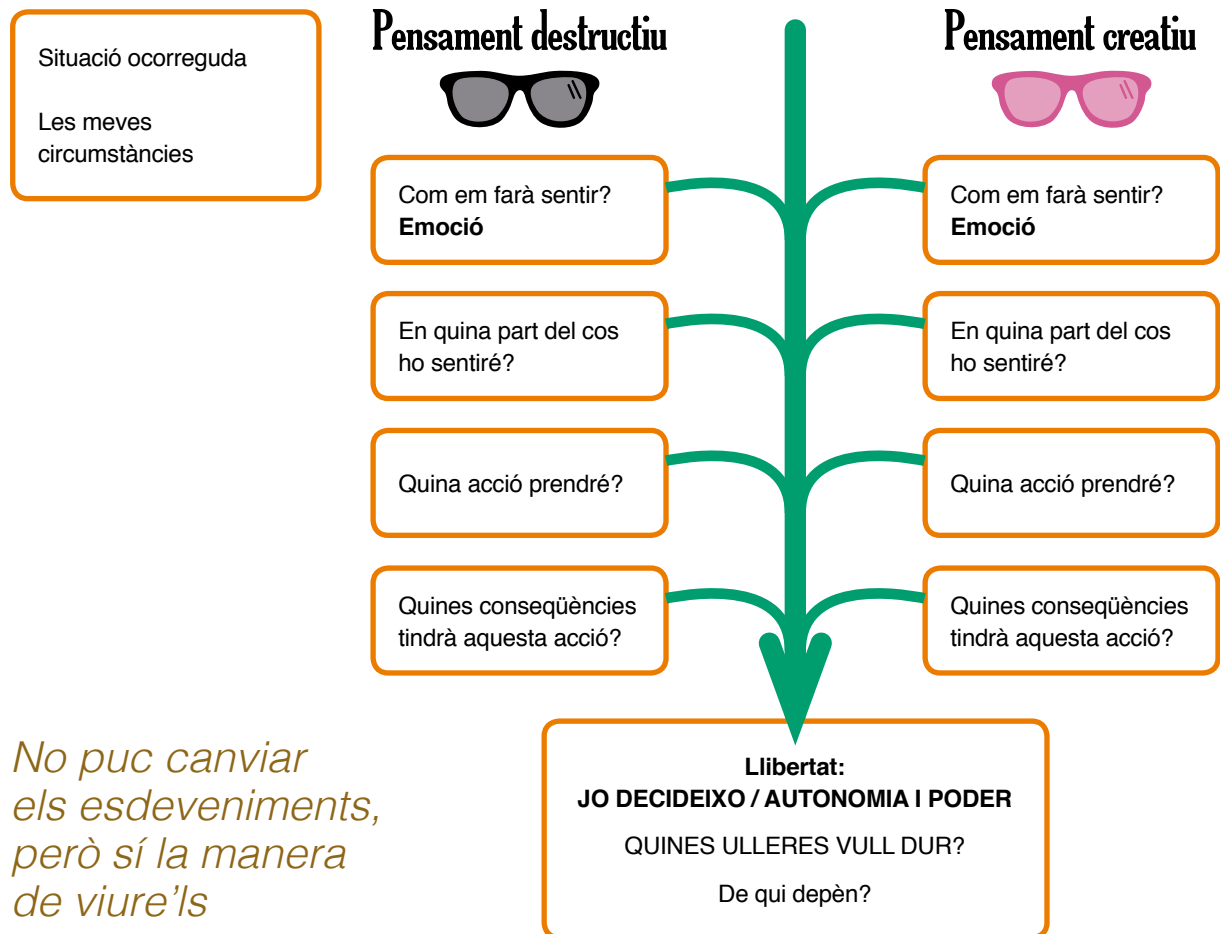
Si vols descobrir en tu mateix l'efecte poderós dels pensaments que representen les ulleres que portes, et suggerim aquest exercici personal. Podràs adonar-te de la **relació directa que hi ha entre PENSAMENT, EMOCIÓ i ACCIÓ**. Descobriràs com d'important és el *jo*, que decideix què ha de pensar per transformar la seva emoció i gestionar la seva acció. Només descobrint aquest engranatge en tu seràs **conscient de com d'important és construir una sana autoestima**, i de com l'autoestima comença pels nostres pensaments sobre nosaltres mateixos, el nostre entorn i els esdeveniments.

EXERCICI PERSONAL

Pauta d'observació dels meus pensaments¹⁰, de les meves ulleres (sistema de creences)

Et proposem que escullis una situació que t'hagi passat al PAE i per a la qual disposis de dues alternatives de pensament per afrontar-la. A partir de cadascun dels dos pensaments, comença a desenvolupar la cadena: quina emoció et farà sentir aquest pensament sobre el que ha passat? On la sentiràs? Què faràs? Quines conseqüències tindrà?

(Aquest exercici també et pot servir per fer-lo amb els adolescents de Secundària.)



Per **prendre consciència de quin diàleg intern fas servir** en tu mateix, és a dir, "quines ulleres acostumes a dur", et pots preguntar:

Què em dic a mi mateix quan...

... com a educador del PAE m'he equivocat en alguna cosa?

Em culpo per no ser la millor versió de mi, o entenc que l'error forma part del joc i que només així puc aprendre? Em dono dret a ser (i això implica acceptar que m'equivoco i esmenar-ho) o busco sempre l'excel·lència?

... m'enfronto a un repte que m'espanta amb els infants o adolescents?

Em dic que sóc el pitjor i que no ho aconseguiré, o per contra confio que ho sabré fer tan bé com pugui?

¹⁰ Teniu disponible aquest exercici a l'Annex 5.

Quan no sàpigues com **seria el teu diàleg intern amb les “ulleres roses” (el teu pensament creatiu davant d’una situació), et pots preguntar a tu mateix:**

- *Com m’agradaria que algú que m’estimés m’ho digués?*
- *Què em diria la mare arquetípica que m’estima incondicionalment?*
- *Quines paraules m’ajudarien, sense exigir-me ni castigar-me?*

Quan no sàpigues com parlar a un infant o un adolescent per ajudar-lo a superar els seus pensaments quan duu les “ulleres negres”, pots fer-te les mateixes preguntes.

2 CONTRIBUIREM a l’elaboració de les seves “ulleres roses” tenint cura del nostre vincle amb ells

Para atenció a aquests aspectes teus a l’hora de relacionar-te amb l’infant/ adolescent:

- La mirada
- Les paraules
- El silenci
- Els gestos
- Les decisions
- Els sentiments
- Els pensaments

Tots ells l’influiran a l’hora de construir el seu propi diàleg intern.

El nostre comportament envers ells serà un factor clau a l’hora de generar les seves pròpies “ulleres” per veure’s a ells mateixos i per veure el món que els envolta. No podem oblidar que som models i que la nostra relació amb ells educa per si sola en la resiliència.

Mantingues amb ells el **contacte visual, dedica’ls bona cara i un somriure.**

Comparteix amb ells experiències i sentiments: com ens trobem, com ens sentim (en general o en concret per alguna situació que hem viscut a l’EspaiSocial). Podem explicar experiències de la nostra vida personal. Tot això ens porta a establir vincles.

Destaca’n els valors personals. Buscant oportunitats en què puguem mostrar-los una imatge positiva d’ells mateixos.

Alguns exemples de frases positives: “Has estat capaç de fer-ho”; “Estic molt orgullós de tu”; “Pots arribar on tu vulguis”.

Procura que les lloances siguin més privades que públiques, ja que poden sentir-se’n avergonyits.

Relativitza els termes absoluts amb què alguns infants s’identifiquen (ningú no és totalment simpàtic o mentider o bona persona...). Una experiència negativa no determina que algú sigui totalment “una cosa”.

Dóna oportunitats per al desenvolupament de les competències naturals que cadascú té.

Intenta que no se sentin culpables de les seves limitacions o debilitats.

Demana’ls que s’impliquin en el seu propi control emocional i de conducta (“què t’ha passat?, com t’has sentit?, creus que tornarà a passar?, podríem buscar-hi solucions?, vols que t’ajudi?”) i en la revisió del seu propi progrés.

Ajuda'ls a establir objectius assolibles a curt termini. Objectius no amplis sinó concrets, com ara que tinguin la seva taula endreçada. No proposarem més d'un objectiu alhora si no estem segurs que el podran assolir sense angoixa.

3 **ELS ACCEPTAREM INCONDICIONALMENT** i creurem en el poder de l'Efecte Pigmalíó

EFFECTE PIGMALIÓ: *és el procés mitjançant el qual les creences i expectatives d'un educador respecte de l'infant/adolescent afecten tant la seva conducta que s'acaben fent reals.*

Si pensem que un infant/adolescent és una persona agressiva que mai no es podrà comportar de manera harmònica amb els altres, amb aquesta mirada i aquest pensament l'estem condemnant. En canvi, si el mirem i creiem en la seva capacitat per autoregular-se i mostrar el seu costat més amable, probablement estarem propiciant que a la llarga sigui així.

Ajuda'ls a prendre consciència de com són realment, fent-ne sobresortir les parts positives i acceptant-ne les limitacions.

Reforça els comportaments positius mitjançant el reconeixement. En general, el comportament correcte es dóna per descomptat i no rep cap reconeixement precisament perquè és correcte, perquè "és el que ha de ser".

Quan els has demanat un canvi en la manera d'actuar, detecta i lloa cada comportament positiu. Fellicita cada canvi, per passar després a la lloança de manera intermitent. Així fomentaràs la seva autonomia.

Anima'ls a expressar les seves pròpies idees. "Estic segur que això tu ho podries dir d'una altra manera".

Transmet-los que acceptes les seves idees, buscant el diàleg i el raonament.

4 **CREAREM GRUPS COHESIONATS** en què tots ens acceptem i respectem

Promou sentiments de seguretat, confiança i acceptació mútues sempre, però especialment a l'hora d'acollir un infant que pateix baixa autoestima. Només el fet de tractar-lo amb respecte i consideració és promoure una experiència satisfactòria, ja que aquests infants estan més acostumats al rebuig i al desinterès.

Augmenta les oportunitats perquè ells desenvolupin afeció pels educadors i per la resta de companys. El treball cooperatiu t'ajudarà, així com dur a terme activitats que permetin que els infants/adolescents hi participin obertament i s'expressin.

Focalitza't en el grup, però deixa que cada adolescent i infant pugui actuar a la seva manera.

Dóna'ls temps perquè cadascun s'expressi al seu ritme. Si estem en grup, val més que no ens impacientem esperant la seva resposta. Si algú necessita més temps, ens esperarem. No passarem a un altre infant o adolescent abans que hagi tingut l'oportunitat de contestar. De vegades pensem que determinats infants no contestaran i, si tenim paciència, ho acaben fent.

Procura que mai quedin en ridícul ni avergonyits en públic.

Promou que l'elaboració i l'establiment de normes es faci de manera col·lectiva en el grup. Que prenguin decisions (també sobre algunes tasques que calgui fer) i que assumeixin responsabilitats.

Demana'ls que ajudin altres companys en la realització de les tasques o en altres activitats en què siguin hàbils. Que sentin que pot haver-hi algú que, en algun aspecte, pot necessitar la seva ajuda. Així ells s'acostumen a oferir-la. També a rebre-la quan calgui.

En aquest procés hi ha una paraula màgica que t'ajudarà, i que recomanem que feu servir amb molta freqüència, també els infants i adolescents:

.....> **GRÀCIES**



Crear una **“caixa de les gràcies”** que els infants/adolescents facin servir cada dia per col·locar-hi les notes de gratitud.

O fer una activitat en què entre ells s'agraeixin pel que cadascun aporta al grup (a més d'enfortir l'autoestima, també estarem enfortint la cohesió grupal, un altre factor educatiu de l'eix de l'empatia).

Si eduquem en la gratitud, eduquem també en la resiliència.

5 FAREM SERVIR LA CREATIVITAT: explicarem contes en comptes de fer sermons, l'art serà el nostre aliat

Fes servir contes (o històries amb els adolescents). Pots recórrer als que coneixes o pots inventar-te'n de teus. **En els contes i relats sempre tens un bon aliat per allisonar.** Funcionen molt més bé que els sermons. Si vols que les ensenyances que aporten arribin més endins, demana'ls que els dibuixin o representin.

No oblidis que **tota activitat artística estarà afavorint l'autonomia i apoderament del jo de l'infant/adolescent**, és a dir, afavoreix i facilita la seva capacitat d'acceptar-se i de confiar en el que ell és. Allà és on neix l'autoestima que donarà com a fruit la resiliència.

En el cas que siguem educadors d'adolescents, l'habilitat en la comunicació també ens ajudarà a tenir-hi una relació més harmònica que contribuirà a la construcció de la seva **autoacceptació i confiança**¹¹.

¹¹ Extret de Faber, A., i Mazlish, E. *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona: Medici. 2009

3. EMPATIA ACTIVA: EDUCAR LA COMPASSIÓ

El camí de l'empatia activa

L'empatia pot ser ensenyada i apresada. I el fet de convertir l'empatia en una motivació activa també conduirà a l'acció compassiva.

Aquest és l'aprenentatge que ens proposem acompanyar des del PAE.

Volem desenvolupar la capacitat empàtica d'infants i adolescents perquè puguin escollir, des de la llibertat, comportaments compassius.

No és fàcil ni ràpid, ni podem evitar "aturades imprescindibles": no podem fer créixer "la llavor" de l'empatia si abans no hem treballat perquè "el sòl personal sigui fèrtil".

Educar l'empatia només tindrà sentit si s'acompanya abans (o al mateix temps) del desenvolupament de tres de les competències pròpies de la intel·ligència intraperonal (en relació amb nosaltres mateixos) que han esdevingut temàtica dels dos eixos d'intervenció previs en aquesta guia:

- Identificar les emocions i gestionar-les.
- Automotivar-se (desenvolupar resiliència i la capacitat de generar un diàleg constructiu amb un mateix).

Els pitjors enemics de l'empatia són l'egoisme, la supèrbia, el judici i l'orgull. Són els que no ens permeten posar-nos en la pell d'una altra persona, perquè assumeixen que nosaltres som el més important.

L'egoisme no s'elimina amb la por, sinó educant des de l'amor, la confiança i l'acceptació incondicional. **És important valorar els infants i adolescents pel que són**, i educar-los en una sana autoestima. Només així estaran en disposició de sentir i pensar el que altres senten i pensen, i prendre decisions que siguin conseqüents amb aquesta informació. Només així estaran preparats per "donar a la resta el que ens agradaria que ens donessin a nosaltres".

L'empatia implica una certa renúncia de nosaltres mateixos, perquè per posar-nos en el lloc de l'altra persona no podem jutjar-la amb el nostre sistema de creences ni la nostra experiència.

Sembla fàcil, però no ho és. Si volem que l'empatia sigui autèntica i no un ingredient més de la hipocresia de les nostres societats, seria convenient no "començar la casa per la teulada", sobretot quan eduquem.

Podem imaginar l'empatia com un tren que ens porta a una única destinació, però que fa diverses parades en el trajecte. Si pugem a aquest tren és molt important que no tinguem pressa per arribar a la destinació final. És probable que en baixem a les parades prèvies, ja que no sempre estarem capacitats per ser autènticament empàtics. Però no per això deixarem de provar-ho, oi?

L'empatia ha d'anar acompanyada de les nostres pròpies limitacions per vèncer els nostres impulsos egoistes. En aquest cas el millor és acceptar-los amb afecte i continuar treballant per tenir un cor cada vegada més gran.

L'empatia implicarà bondat, generositat, servei desinteressat, cooperació... En definitiva, la cerca del bé comú més enllà de l'interès individual. Serà també el mecanisme per desenvolupar al cor la compassió i la pràctica del perdó¹².

¹² El tema del perdó requereix un altre profund aprenentatge que no es desenvolupa en l'àmbit d'aquesta guia. Tanmateix, es pot ampliar en la guia *Jugar/trabajar con la obra de teatro de conciencia Per Donare. Teatro acción y reflexión del dolor emocional y la prevención de la violencia*, de Pax Dettoni. Teatro de Conciencia, 2015.

- ... **L'empatia** ens permet posar-nos en el lloc de l'altre, **pensar i sentir el que pensa i sent**, però conservant íntegra la consciència que en realitat no estem al seu lloc.
- ... **La compassió** fa un pas més endavant, perquè implica que percebem en l'altre el seu estat de patiment, i **neix en nosaltres el desig de passar a l'acció per ajudar-lo**. Hi ha una tendència a confondre la compassió amb la llàstima; tanmateix, és important remarcar que la compassió comporta una clara voluntat de fer alguna cosa per alleujar el patiment de l'altra persona.
- ... **El perdó** és la decisió i acció personals per no sentir ressentiment ni ganes de venjança ni desitjos de castigar, així com tampoc dolor per l'ofensa o el dany rebut per part de l'altra persona. Pot tenir lloc quan comprenem que l'ofensa ha nascut del seu propi dolor i això ens inspira compassió.

A més, ens durà a la pràctica del respecte i de la tolerància de la diferència, perquè ens assumirà com a iguals els uns als altres malgrat les discordances. Aquesta actitud empàtica d'atrevir-nos a pensar i sentir com ho fa l'altra persona esdevindrà enriquidora perquè ens permetrà explorar més enllà de la nostra zona de confort habitual.

COM ACOMPANYEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS EN AQUEST PROCÉS?



1 TRACTAREM els altres com ens agradaria que ens tractessin a nosaltres

La millor manera que tens d'educar és sent coherent amb el que vols ensenyar. **Sigues autènticament empàtic amb l'equip educatiu** (coordinador, educadors, voluntaris i pràcticums), amb les famílies i, especialment, amb els infants i adolescents.

Fes el que estigui a les teves mans perquè l'equip del PAE de l'EspaiSocial estigui **cohesionat**.

2 EDUCAREM en empatia amb empatia

Com a educadors primer de tot hem de **ser empàtics amb els infants i adolescents**.

Acull el que són, el que senten, el que pensen, el que diuen, el que fan. Des d'aquest acolliment els podràs ajudar a transformar-se.

Posa límits sense fer servir la por ni el càstig.

Admet els propis errors, estaràs educant en la humilitat i la flexibilitat.

Reflexiona amb ells i permet-los que s'expressin, per provocar que la resta del grup pugui comprendre diferents punts de vista.

3 ENS COMUNIQUEM parant atenció als altres

Et facilitem algunes preguntes que et poden ajudar a aquest propòsit, **preguntes per ser utilitzades de manera transversal al PAE habitualment:**

L'EMPATIA

- Com t'has sentit?
- Com creus que s'ha sentit l'altre?
- Com t'hauries sentit tu si...?
- Com creus que ho ha interpretat l'altre?
- Com ho hauries interpretat tu si...?

LA COMPASSIÓ

- Què creus que necessita l'altre?
- Què necessitaries tu si...?
- Què t'agradaria rebre si...?
- Què t'agradaria sentir dir si...?
- Què pots oferir a l'altre?

EL PERDÓ

- Quan una persona t'ha fet mal, creus que ho pot haver fet perquè ha sentit dolor?
- T'has sentit així alguna vegada?
- Quan has fet mal a algú vols que et perdonin?
- Tenim dret d'equivocar-nos? Podem esmenar?
- Et fa mal guardar-te ressentiment i rancúnia?
- Et fa mal la set de venjança?
- Mereixes sentir dins teu aquest dolor?



IMPORTANT

L'infant està preparat per començar a ser autènticament empàtic a partir dels 8-10 anys.

No podem obligar cap infant o adolescent (ni tampoc adult) a sentir empatia, compassió ni molt menys a perdonar. Només podem crear les condicions perquè creixi en ells la capacitat de fer-ho. Cadascú té els seus propis ritmes, els seus propis temps i la seva pròpia llibertat, i els hem de respectar.

EN CAS D'EMERGÈNCIA...

Quan no sapiguem com manejar una situació amb un infant o un jove (o fins i tot un company d'equip) ens ajudarà preguntar-nos de manera empàtica:

Com m'agradaria a mi que...

...m'ensenyés això o allò...

...em marqués el límit...

...em posés conseqüències al meu comportament danyós...

...la persona que més m'estima del món?

4 FAREM SERVIR EL TEATRE, els jocs *role-playing* i els contes

Qualsevol activitat artística o joc que proposis en les dinàmiques del PAE (pintar, modelar, cantar, dibuixar, ballar, compondre una cançó o un poema o un conte, fer teatre, fotografiar...) et permetrà educar en l'empatia. I això és així perquè amb l'art donem la possibilitat que l'infant/adolescent s'expressi, es mostri i es respecti com el que és. En aquest moment es genera un efecte mirall en què l'infant/adolescent comprèn que ha de ser respectat en la seva diferència, al mateix temps que comprèn que els seus companys tenen el mateix dret. De la comprensió de l'experiència compartida neixen el respecte mutu i la tolerància (mare de l'empatia).

Aquestes experiències permeten que els infants i adolescents es posin en la pell dels altres: els protagonistes dels contes o els personatges d'una obra de teatre o d'un joc *role-playing*.

Quan dinamitzis activitats artístiques no facis al·lusions com ara “maco” o “lleig” (o qualsevol altre tipus de judici) en cap cas. Acompanya la creació de l'infant o adolescent des de l'acceptació incondicional. Aquesta actitud vers ell l'apoderarà, li permetrà respectar-se a si mateix i, en conseqüència, obtenir el respecte dels seus companys.



EL TEATRE I EL *ROLE-PLAYING* EDUQUEN L'EMPATIA

Contribueixen a:

1. Experimentar i **acceptar el que no som** (posant-nos literalment en la pell d'una altra persona mitjançant el personatge o el rol).
2. Entrenar l'**autocontrol**, la identificació de les emocions, la gestió de les emocions i l'automotivació (totes necessàries perquè pugui tenir lloc l'empatia).
3. **Treballar en equip** i col·laborativament.
4. **Crear col·lectivament**, i això implica la superació de l'egocentrisme.
5. **Entrenar la voluntat** (el jo) per assolir els objectius proposats (en el cas de les improvisacions teatrals).
6. Experimentar el fet de **sentir diferents emocions** i correlacionar-les amb diferents maneres de pensar i d'actuar. També de sentir-les al cos.
7. **Respectar la creació pròpia** de cada infant o jove per donar vida al seu personatge o rol, i respectar i tolerar la dels seus companys.

4. RESOLUCIÓ POSITIVA DE CONFLICTES I ASSERTIVATAT

El conflicte és normal, la violència, no: aprendre a resoldre'ls

El nostre dia a dia al PAE no està exempt de conflictes, i això és absolutament normal, tenint en compte que les persones adultes, així com els infants i adolescents, són diferents i sovint expressaran interessos enfrontats.

El que no és “normal”, i educarem perquè no es doni, és la violència.

La nostra tasca com a educadors serà la de **resoldre els conflictes** que es generin de **manera positiva, amb assertivitat**. Novament, si nosaltres aprenem a fer-ho ens convertirem en models excel·lents perquè els infants i adolescents també n'aprenuin.

El resultat positiu d'un conflicte és el que fa sentir-se “guanyadores” totes les parts implicades, és a dir, WIN-WIN ('guanyar-guanyar').



Aquesta manera de resoldre els conflictes ens obligarà a ser molt més creatius per resoldre'ls, i a posar-nos en la pell de l'altra persona amb empatia activa, per poder avançar sense orgull en la solució. **També ens obliga a emprar l'assertivitat en la nostra comunicació per expressar el que sentim, el que pensem i el que volem.**

L'assertivitat

L'assertivitat és l'habilitat personal que ens permet expressar sentiments, opinions i pensaments en el moment oportú, de la manera adequada, sabent defensar els drets propis i sense negar o desconsiderar els drets dels altres¹³.

En la pràctica, és el desenvolupament de la capacitat per:

..... **Expressar sentiments i desitjos positius i negatius de manera eficaç** i sense negar o desconsiderar els drets dels altres i sense provocar ni tenir vergonya.

..... **Discriminar entre l'assertió, l'agressió i la passivitat.**

Passivitat/submissió: la persona submissa no defensa els seus drets i interessos personals. Respecta els altres, però no a si mateixa.

Aggressió: la persona agressiva defensa en excés els drets i interessos personals, sense tenir en compte els dels altres (de vegades no els té en compte i d'altres no té prou habilitats per enfrontar-se a situacions concretes).

Assertió/assertivitat: la persona assertiva coneix els seus propis drets i els defensa, alhora que respecta els de la resta. No busca guanyar, sinó arribar a un acord.

..... **Discriminar les vegades en què l'expressió personal és important i adequada.**

..... **Defensar-se sense agressió ni passivitat**, davant la conducta poc cooperativa, apropiada o raonable d'altres.

L'habilitat de ser assertiu proporciona dos **beneficis importants**:

..... **Incrementa el respecte per un mateix** i la satisfacció de fer alguna cosa amb capacitat suficient per augmentar la confiança i la seguretat en un mateix.

..... **Millora la posició social, l'acceptació i el respecte dels altres**, en el sentit que es reconeix la capacitat d'un mateix per reafirmar els seus drets personals.

L'assertivitat és un comportament que es pot ensenyar, practicar i generalitzar per a moltes situacions.

ELEMENTS DE LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

..... **Expressar què és el que es vol, el que es necessita**, i quins són els **sentiments i pensaments** en relació amb aquesta situació en concret (què penso, què sento, què vull).

..... **Oportunitat:** triar el **moment adequat** per discutir el problema (generalment no acostuma a ser en calent).

..... **Caracteritzar la situació:** descriure el problema de la manera més detallada possible.

..... **Adaptar:** expressar els nostres sentiments en **missatges en primera persona**, sense avaluar ni recriminar la conducta dels altres.

..... **Limitar:** ser **clar i precís** en el que volem comunicar (no caure en generalitzacions).

..... **Buscar acords:** si **disposem de la cooperació dels altres** aconseguirem que es donin les circumstàncies necessàries per millorar. En els casos en què calgui, podem expressar les conseqüències negatives que implica la falta de cooperació i millora.

¹³ Complementeu-ho amb l'Annex 6, "Llista de drets personals" de Ferran Salmurri.

Una persona assertiva sabrà dir “no” quan calgui, o mostrar opinió sobre alguna cosa sense por. Així mateix, podrà expressar comprensió vers els punts de vista, els sentiments o les demandes de les altres persones. També sabrà demanar el que necessiti, com ara aclariments si no té clara alguna cosa. I per descomptat, expressa els seus sentiments, tant si són de gratitud, afecte o admiració com d'insatisfacció, dolor o desconcert.

Resoldre conflictes amb assertivitat ens assegura que es trobarà una solució i que el procés serà creatiu i enriquidor per a totes dues parts.

Mètode de resolució de conflictes segons M. Shure¹⁴

Aquest mètode ens serà de gran utilitat per a dos objectius:

- **Fer de mitjancers en la resolució positiva de conflictes.**
- **Ajudar els infants i adolescents a desenvolupar l'hàbit de pensar per si mateixos les diferents maneres de solucionar els problemes.** (Recordem que eduquem perquè siguin lliures i autònoms, no obedients, i per a això han de saber pensar, decidir i comprometre's).

Els passos que proposa aquest mètode, creat per l'autora Myrna Shure, són:

- 1 **Identificar el conflicte.** Buscar les causes que l'han provocat. Preguntar “què ha passat?” en comptes de “què heu fet?” (no ens hem de centrar en les persones sinó en les emocions que ha generat el conflicte).
- 2 **Definir objectius** (què s'ha de resoldre).
- 3 **Buscar solucions.**
- 4 **Valorar les diferents alternatives i escollir-ne la millor.**
- 5 **Acordar entre les parts implicades la implementació de la solució escollida.**
- 6 **Marcar-se un pla d'execució.**
- 7 **Complir-lo!**

¹⁴ Extret de Shure, M. *Raising a thinking child.* Nova York: Henry Holt. 1986

Per desenvolupar metòdicament aquests passos l'autora va crear el quadre-resum que presentem a continuació perquè les parts en conflicte el puguin emplenar.

OBJECTIUS	Exercicis cognitius	Equilibri emocional	Raonament moral
1. Entendre el problema	Identificar el problema Comprensió de la relació causa/efecte Definició d'objectius	Reconeixements dels sentiments propis Reconeixement dels sentiments dels altres	Distinció entre just i injust (entès com el fet que no és imparcial sinó que va a favor o en contra d'algú)
2. Solucionar el problema	Recerca de possibles solucions Deducció de les conseqüències Reflexió sobre si la solució és aplicable Elaboració d'un pla Identificació dels mitjans necessaris per aconseguir els objectius	Autocontrol	Distinció entre just i injust (les solucions que afavoreixen per igual, d'una manera que un no perd més que un altre)

Vegem l'aplicació pràctica del mètode ajudats d'una plantilla i amb un exemple que ens pot servir de model¹⁵.

Quin és el problema?: Els nens em peguen.			
Els meus sentiments i els sentiments dels altres: Estic enfadat i els altres nens, també.			
Causes	Solucions	Conseqüències	Valoració (com es deuen sentir totes les parts: és just? / funcionarà?)
Perquè els insulto.	Que també m'insultin a mi.	M'enfadaré i els tornaré a pegar.	No és bo per a mi ni per a ells.
Perquè els pego.	Que em castiguis.	Quan torni a estar amb els nens, els tornaré a molestar perquè ho faig per jugar.	Sempre es repetirà i no aconseguiré que deixin de pegar-me.
Perquè estan enfadats.	Deixar d'insultar i de pegar.	Els nens no em pegaran.	Els i jo estarem més bé al PAE.
La millor solució: Deixar d'insultar i de pegar.			
Com ho farem? Cada dia en parlarem. Cada dia que no hagi insultat ni pegat enganxarem un estel a la cartolina amb el meu nom. Quan tingui 10 estels ja no parlarem més d'aquest tema perquè sabré fer-ho sol.			

Aquest mateix quadre, amb el seu procediment metodològic, també es podrà fer servir per a la **resolució positiva del conflicte quan són grups d'infants o adolescents els que estan enfrontats**.

A més, recomanem que progressivament es vagi introduint el **concepte del perdó** per pal·liar les conseqüències que determinats conflictes poden generar en infants i adolescents. Sobretot perquè en el perdó trobarem l'única cura per al dolor emocional que algunes agressions poden comportar.

No és en aquesta guia que s'aprofundeix en la manera d'abordar la violència, però sí que es convida a ajudar els infants i adolescents a començar la seva educació en l'empatia activa, en la compassió, per poder accedir després al perdó¹⁶.

El perdó mai no pot ser forçat ni obligat, ha de néixer de la voluntat lliure i autònoma de l'infant/adolescent. El nostre paper com a educadors pot ser propiciar la comprensió i acollida perquè es doni mitjançant el nostre model i el de la cohesió de grup basada en l'afectivitat.

¹⁵ Aquesta plantilla s'inclou com a Annex 7.

¹⁶ Per a l'educador que vulgui saber més sobre el perdó, en l'apartat final de recursos disposa de bibliografia i enllaços de consulta.

COM ACOMPANYEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS EN AQUEST PROCÉS?



1 **PRACTICAREM** incansablement l'assertivitat

Fes servir la primera persona del singular: JO.

Opta per fer una petició abans que una demanda/exigència.

Fes preguntes abans que acusacions.

Si parles d'una altra persona, **parla del que fa, no del que és.**

No acumulis emocions negatives sense comunicar-les.

Discuteix els temes d'un en un.

Evita les generalitzacions (no facis servir paraules com ara *sempre, mai, tot, res*).

No et guiïs per una excessiva sinceritat (no cal dir-ho tot).

Intenta que la teva comunicació no verbal estigui en concordança amb la verbal:

- Mantingues el contacte visual amb l'interlocutor.
- Fes servir un to emocional càlid, quan és un missatge positiu o un to ferm, convincent i apropiat, quan és un missatge negatiu.
- Fes servir un volum de veu audible i clar.
- Mostra't somrient i fes gestos d'acostament, quan és un missatge positiu.

Alguns exemples...

"Em sento... quan tu et comportes..." (fets)

"Jo crec, jo penso, jo em sento..."

"Entenc que tu... però jo..."

"Què penses?"

"Què et sembla?"

"Tu què opines?"

"A mi m'agradaria..."

"T'entenc i m'agradaria atendre't més bé, però ara mateix tinc molta feina i necessito concentrar-me. Podem deixar-ho per a un altre moment?"

2 APROFITAREM qualsevol situació per ensenyar-los la comunicació assertiva

Mitjançant les nostres preguntes, convidarem els infants i adolescents a anar adquirint la capacitat d'expressar el que senten, el que pensen i el que volen. Serà el procés natural al qual arribarem després de treballar amb ells els tres eixos d'educació emocional que hem tractat abans.

Davant de qualsevol situació de conflicte els demanarem i/o els ajudarem a **fer que elaborin missatges curts assertius** seguint aquesta pauta:

- **Digues el nom** de qui t'ha ofès/fet mal.
- **Explica breument** el que t'ha passat.
- **Digues com et sents.**
- **Digues el que penses.**
- **Digues el que necessites / el que vols.**
- **Intentem buscar una solució / un acord.**

Per exemple, el Guillem m'ha clavat una puntada de peu quan jo anava al lavabo. Em sento enfadada, perquè jo no li he fet res. Em sembla que em vol molestar. No vull que em pegui més.

No els demanarem que siguin assertius si encara continuen presos de la ràbia. En aquests casos primer els ajudarem a calmar-se i a gestionar l'emoció

COM PUC REGULAR LA MEVA RÀBIA?

- Respirant i relaxant-me.
- Prenent distància temporal i física de l'esdeveniment o persona que sento que l'ha provocada.
- Acceptant la meva responsabilitat en el conflicte.
- Amb actitud positiva: fent servir el sentit de l'humor per relativitzar la situació. Desdramatitzar el que ens passa. Intentar alleujar els esdeveniments.
- Canviant la meva manera de pensar per valorar la situació (reestructuració cognitiva). Per exemple, si algú m'insulta o em critica de manera destructiva, en comptes de prendre-m'ho com una cosa personal puc pensar que aquesta persona ho fa perquè té molt de dolor a dins i no el pot manejar: necessita treure'l i ho fa amb mi. Aquest enfocament em durà més cap a un sentiment de compassió que a la ràbia o la set de venjança.
- Fent activitat física per canalitzar l'agressivitat.
- Reenquadrant la situació i buscant una solució del problema. Després puc tornar a la situació i explicar com m'he sentit i el que penso.

3 FAREM DE MITJANCERS dels conflictes entre ells¹⁷

Quan el conflicte ha tingut lloc i hagi aconseguit la calma, llavors és el moment de buscar el DIÀLEG ASSERTIU entre els implicats, i buscar una solució beneficiosa per a totes dues parts. També pot ser que el conflicte es doni entre ells i nosaltres, en aquest cas el procediment ha de ser el mateix.

Mantingues una actitud en aquesta mediació **ferma, coherent i en cap cas arbitrària**; ells han d'entendre que estàs actuant de manera congruent, que saps el que vols, però que també pots ser flexible.

Fes preguntes de manera pausada. No facis sermons ni afirmacions sobre el seu comportament (com per exemple *“això que has fet està molt malament”*). Les afirmacions generen resistència, les preguntes generen respostes:

..... **No comencis el diàleg amb la pregunta “Per què?”**, ja que generalment comporta una acusació i els infants/adolescents (també els adults), quan creuen que se'ls culpa d'alguna cosa, es posen a la defensiva. I a més, habitualment contesten *“No ho sé”*.

..... Pregunta'ls pels **seus sentiments**.

..... Parla dels **teus sentiments**.

..... **Demana canvis de conducta** preguntant: *“Em podries dir de quina altra manera...?”*.

..... **Pren notes de les diferents propostes de canvi** i de compromisos. També es pot acordar **què s'ha de fer si no es compleixen els compromisos**. Tota norma suggerida pel mateix infant/adolescent a la qual ell mateix s'ha d'atènyer adquireix un caràcter diferent que quan li és imposada des de fora. El fet de complir-la no representa un acte de submissió sinó de fermesa per complir la seva pròpia paraula o la del grup.

..... **Per fer entendre que és un acord entre tots dos cal que coneguin les nostres motivacions**. Preguntarem: *“Saps per què et demanaré que compleixis el teu compromís?”*. Els missatges que els farem arribar han de ser clars, inequívocs; hem de donar a conèixer la nostra manera de pensar.

Intenta impedir que es tanquin en les seves posicions. Fes servir models de justícia. Els contes o les històries (també les pel·lícules) poden ser uns aliats fantàstics.

Si t'interesses de manera empàtica pels seus interessos i motivacions, si segueixes els seus raonaments, si la teva actitud és flexible i adaptativa, és possible aconseguir algun canvi. Els infants/adolescents intenten canviar quan veuen la necessitat de fer-ho.

Desterra la idea de vencedor i vençut en els conflictes. **Busca cooperació**, en contra del plantejament de guanyar o perdre en el conflicte. La comprensió mútua és més eficaç que un camp de batalla.

La teva conducta és model, **MAI no facis servir la coerció o amenaça física o verbal** com a manera d'afrontar els conflictes interpersonals.

Qüestiona comportaments, però MAI la persona en si. Recorda que hi ha una diferència entre tenir un comportament agressiu i ser un infant agressiu (l'ÉSSER de l'infant s'ha de preservar).

Tingues SEMPRE present que s'ensenya a dialogar dialogant.

¹⁷ Basat en el llibre d'A. Carpena *Com et sents?*. Lectura molt recomanable per ampliar coneixements sobre aquest eix.

Recomanem que feu ús de la taula de resolució de conflictes segons el mètode de Shure per resoldre conflictes (Annex 7).

Podem asseure'ns amb l'infant/adolescent i ajudar-lo a emplenar les cel·les corresponents, però ha de ser ell mateix qui respongui i es comprometi.

PREGUNTES QUE ENS PODEN AJUDAR A RESOLDRE UN CONFLICTE:

- Què ha passat just abans del conflicte?
- Què ha passat just després?
- Com t'has sentit?
- Com s'ha sentit l'altre?
- Pensa en alguna cosa diferent que podries haver fet: és una bona idea o no?

4 RECORDAREM el poder integrador i resolutiu del grup i ho treballarem

Recorda que 2 és més que 1+1. Treballa perquè la vida pròpia que pren el grup es construeixi sobre el diàleg assertiu, l'acceptació i la tolerància dels seus membres. Les dinàmiques i activitats que escullis i el respecte amb què et dirigeixis al grup i a cadascun dels membres seran cabdals per establir aquests fonaments de cohesió.

Recorda que un grup cohesionat tendirà a resoldre de manera natural i positivament els conflictes que sorgeixin entre els seus membres.



CERCLE DE L'AMISTAT

Recomanem fer aquesta dinàmica per acabar les activitats PAE cada tarda. Ens ajudarà a cohesionar el grup i a educar emocionalment.

Totes les persones del grup, inclòs el facilitador, s'uneixen agafats per les mans en una rotllana. Es demana que es mirin als ulls els uns als altres i que comparteixin en veu alta el que vulguin sobre les activitats de la tarda o sobre algun dels membres del grup. També poden dir senzillament una paraula. Un cop tots han compartit la seva paraula, se n'escull una entre tots. En comptar fins a tres, es desfà la rotllana alhora que s'alcen les mans cap al sostre i la diuen en veu alta.

5. PRÀCTIQUES RESTAURATIVES: UNA ALTERNATIVA AL CÀSTIG

Educar en la possibilitat d'errar i esmenar

L'enfocament d'aquest eix d'intervenció té com a punt de **partida la “normalització” dels errors**. És a dir, assumir en primera instància que nosaltres, com a persones i com a educadors, no som perfectes.

El més probable és que al llarg de la vida cometem equivocacions, accions de les quals després ens penedim. També és igualment probable que durant la vida prenguem decisions que ens puguin fer mal a nosaltres i també a d'altres. Per això és important **educar els infants i adolescents amb la llicència de ser humilment humans**, cosa que implica educar-los no només perquè sàpiguen aixecar-se quan caiguin o continuar endavant quan les situacions són adverses (resiliència), sinó també perquè es concedeixin la possibilitat de l'equivocació i assumeixin la responsabilitat de les conseqüències dels seus actes.

La majoria de nosaltres hem crescut assumint a mitges aquest aprenentatge, ja que la manera més habitual i generalitzada d'educar els infants a assumir les seves responsabilitats és el **càstig**.

CÀSTIG¹⁸

Qualsevol resultat no gratificant (renyar, càstig físic, menyspreu, exclusió, prohibició, burla...) que s'exerceix sobre una altra persona com a conseqüència del seu comportament o conducta.

Pot ser efectiu a curt termini, però de cap manera en el llarg termini, perquè acostuma a:

- provocar intimidació (un infant pegat tendirà a pegar);*
- distanciar el castigador del castigat;*
- crear sentiments de depressió i baixa autoestima en la persona que és castigada per sistema.*

El càstig acostuma a entendre's com la panacea per evitar que els “mals comportaments” es repeteixin. Hi ha una creença molt arrelada sobre la idea que castigar serveix per educar. Tanmateix, s'hi amaga un **perill: educar en la venjança, en comptes de fer-ho en l'empatia activa i el perdó**.

En comptes de castigar amb càstigs que no tenen a veure amb el que ha passat, proposem ser més creatius i buscar conseqüències relacionades directament amb el mal que l'infant hagi fet i que li facin entendre que quan es genera dolor a algú és la nostra responsabilitat (en la mesura que sigui possible) restaurar el que s'ha fet i demanar de ser disculpat.

L'infant entendre que es pot equivocar, però que en ell hi ha la possibilitat d'esmenar els seus errors i alleujar el dolor d'altres. Aquest aprenentatge no el farà si li provoquem dolor i pretenem que, per por d'aquest dolor, no repeteixi l'acció.

No hi ha mètode educatiu pitjor que la por. Si volem educar en la pau i la no violència no podem fer servir la por; en comptes d'això hem de fer servir l'afecte, l'amor, la coherència, els límits clars i sobretot la paciència.

Educar utilitzant la por és més ràpid al principi, però a la llarga no és sostenible i els seus efectes són devastadors en l'autoestima de l'infant/adolescent.

¹⁸ Definició de Castanyer, O., a: *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. 36a ed. Bilbao: Desclée de Brouwer. 1996.

Per exemple: suposem que un infant ha pegat a un company i, perquè aprengui que no ho ha de fer, el castiguem una setmana sense fer les activitats creatives (que és en què s'ho passa bé).

Aquest infant entendrà ràpidament la regla base de la venjança: “ull per ull, dent per dent”, perquè l'única relació lògica que hi ha entre pegar a un company i no poder participar en les activitats creatives és: “he fet mal, aleshores ara em fan mal”, o el que és el mateix: “el dolor vol dolor”. Així l'infant aprendrà a castigar amb dolor qui alguna vegada li faci mal, i per provocar dolor és probable que necessiti l'agressivitat i la violència. L'infant no aprèn a no generar dolor al seu company (deixar de pegar-li) si li generem dolor a ell.

A aquest infant en comptes de castigar-lo sense participar en les activitats creatives li podríem preguntar: “com pots reparar el mal que li has fet al company quan li has pegat?”. I ajudar-lo a proposar alguna acció que pugui fer per pal·liar el mal al company. Per exemple, ajudar-lo a fer els deures escolars aquella setmana.

L'alternativa al càstig es diu pràctica restaurativa

Si com a educadors ens permetem la llicència de cometre errors i reparar-los o esmenar-los, estem fent ja el primer pas com a models d'aquesta pràctica. Pot passar (i de fet, passa) que els nostres errors també tinguin lloc en les relacions amb els infants/adolescents. La nostra humilitat i autenticitat per acceptar que podríem haver actuat d'una altra manera, i la disposició per prendre mesures reparadores envers d'ells, serà una gran lliçó per als seus cors.

A més del nostre exemple i model continuus, és recomanable que comencem a adquirir destresa en la pràctica restaurativa i amb creativitat. Ens farà falta per trobar la manera de reparar els danys (tangibles i moltes vegades intangibles). Així, **al PAE, en comptes de castigar, proposarem que l'infant/adolescent practiqui la restauració o reparació dels danys que hagi pogut causar, per tal que els esmeni i que aprengui a fer-se responsable de les conseqüències de les seves accions.**

PRÀCTIQUES RESTAURATIVES ¹⁹

És un terme adaptat del concepte *justícia restaurativa* (J. Braithwaite). En el context educatiu es fan servir per enfrontar-se d'una manera constructiva al conflicte i al comportament desafiant. Els principis que les regeixen són els següents:

- un conflicte entre dues persones (siguin infants o adults) pertany a aquestes dues persones;
- els educadors han de treballar per ajudar els protagonistes a resoldre el problema;
- l'objectiu és reparar el dany i acceptar la responsabilitat d'arreglar la situació;
- tots els implicats directament negocien els passos que cal seguir per reparar el dany;
- un intermediari independent pot tenir un paper clau a l'hora d'emetre una conclusió o veredicta que respecti totes dues parts, manejar la situació ràpidament i subratllar el dret de tots els implicats a expressar i fer entendre el seu punt de vista.

¹⁹ Definició a Serrano,

Á. *Acoso y violencia en la escuela.*

Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying. Barcelona. Editorial Ariel. 2006.

Amb l'ús de la pràctica restaurativa els infants i adolescents que han estat part en un conflicte també participen en la solució. Si nosaltres com a educadors els acompanyem en el procés d'esmenar, estarem plantant una bona llavor per a la **responsabilitat en la seva vida adulta**.

Farem servir la pràctica restaurativa quan calgui. Tanmateix, si el nostre programa d'intervenció en educació emocional al PAE avança adequadament, seran cada vegada menys les situacions en què ho haguem de fer. Si els infants i adolescents aprenen a conviure amb ells mateixos i amb la resta d'una manera harmònica, serà cada vegada menys freqüent la violència en cap de les seves formes. Per arribar a aquesta situació ideal necessitarem grans dosis de paciència, de creativitat i de perseverança.



A més, hi ha un altre recurs que ens ajudarà a evitar conflictes al PAE: **l'establiment de límits**.

LÍMIT²⁰

Un límit és un acte. Després de posar-lo, les coses canvien. El límit ordena el que està desordenat i permet que s'entenguin els malentesos.

A l'hora de posar límits cal tenir en compte els aspectes següents:

1. posar límits que sapiguem que podrem mantenir;
2. el límit ha de ser complert;
3. els límits no es poden posar en qualsevol moment;
4. a partir del moment en què els apliquem les coses ja no seran iguals, perquè un límit transcendeix qui l'emet i qui el rep.

Perquè un límit compleixi la seva tasca:

- 1 Cal crear un espai d'encontre i escolta.
- 2 Perquè sigui ordenador no pot ser capriciós ni autoritari. Si crea la noció de justícia i legalitat, funciona. El límit ha de tenir coherència.
- 3 Un límit ha de ser explicat perquè l'infant/adolescent entengui el perquè del que passa i es pugui quedar més tranquil.
- 4 Un límit que és autoritari segurament produirà una conducta reactiva en el jove, cosa que provocarà violència.
- 5 S'ha d'entendre que aquest límit està relacionat amb l'amor i l'afecte.
- 6 El límit s'ha de fonamentar.

L'absència de límits produeix inseguretat. Els infants perceben que ningú no es preocupa per ells, es queden sense acompanyament i no se senten estimats.



²⁰ Toscano, M. *Adolescencia. Actuar antes de que los hechos sucedan*. Madrid. Editorial Arcopress. 2006.

COM ACOMPANYEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS EN AQUEST PROCÉS?



1 ENS PERMETREM ERRAR i provarem d'esmenar quan sigui possible

Si et permetes la **llicència de cometre errors serà més fàcil que els toleris** quan els altres en cometin, i **si entrenes en tu la capacitat per esmenar-los, més fàcil et serà adquirir la creativitat** per facilitar propostes de restauració del dany als infants/adolescents.

Pots fer servir aquesta màxima per a tu en relació amb l'equip educatiu i en relació amb els infants/adolescents, així també serà la seva màxima:

Quan faig mal a una altra persona, a mi mateix o a algun objecte de valor per a algú, provo d'esmenar/reparar/restaurar el mal fet i em disculpo.

Quan me'n fan a mi entenc que no som perfectes i tinc en mi (si vull) l'opció de perdonar.

2 FAREM SERVIR LA CREATIVITAT en la pràctica restaurativa, mai el càstig

Venç qualsevol temptació que les presses et puguin provocar i descarta SEMPRE l'opció del càstig. Busca el diàleg assertiu per resoldre el conflicte i fes servir la pràctica restaurativa.

Per a això, compta amb els infants/adolescents. La pràctica restaurativa no és un acte que parteixi de la nostra voluntat (com en el cas del càstig), caldrà tenir en compte l'opinió dels implicats.

Et pots guiar per aquestes passes per posar-la en pràctica:

- 1 **Identifica les emocions** que hi ha darrere de la conducta disruptiva.
- 2 **Ajuda a prendre consciència de com les emocions pròpies, mitjançant les nostres accions, poden afectar emocionalment els altres** i els poden fer mal.
- 3 **Ajuda a fer que l'infant i l'adolescent trobin les conseqüències lògiques, reals i directament relacionades amb les accions que han emprès.** D'aquesta manera els ajudem a aprendre que les accions tenen conseqüències, i segons aquestes hi haurà accions que estiguin "bé" i d'altres que no (recordem que la "miopia emocional" pròpia dels infants i adolescents es pot tractar amb la consciència cada vegada més gran que les accions tenen conseqüències).
- 4 **Mantingues sempre diàlegs assertius**, en què comunicis el que com a educador sents, penses i vols. També convidarem totes les parts implicades en la situació a fer-ho.
- 5 **Dóna possibilitats d'esmenar la situació proposant una pràctica restaurativa.** Per fer-ho potser podem preguntar a les parts afectades per l'ofensa: *"què necessites per curar aquest dolor?"*, o *"què creus que necessita ell o ella per deixar de patir pel dolor que les teves accions li han provocat?"*.

- 6 Deixa, en la mesura que sigui possible, que els infants i adolescents mateixos busquin la manera d'esmenar.** La nostra tasca serà la de fer de mitjancers des de la neutralitat i la justícia.
- 7 Després continua treballant el costat positiu dels infants i adolescents,** estimulant el que hi ha de constructiu i buscant alternatives conjuntament per transformar la conducta que volem canviar i que ha portat a ferir altres persones.
- 8 Confia en els infants i adolescents.** Si confiem en el seu ÉSSER, en allò bo, bonic i veritable que hi ha en ells (en comptes de centrar-nos en les seves ofenses), serà la millor manera que apareguin i es desenvolupin tots els seus talents i capacitats.

3 ESTIMAREM

Aprèn a estimar-te i a estimar els altres incondicionalment.

Persevera, no és una feina fàcil.

Felicita't pel que vagis aconseguint pel camí.

Tingues sempre **confiança i esperança i mostra gratitud**.

Camina amb **fermesa i seguretat**. Si t'equivoques ho pots esmenar.

Perdona't, perdona i demana perdó quan calgui.

Sigues l'exemple que voldries veure en els teus companys i en els infants/adolescents.

Recorda aquest conte en els moments més difícils. Et pot inspirar:

LA CANÇÓ DELS HOMES

de **Tolba Phanem**

Quan una dona, en algunes tribus d'Àfrica, sap que està embarassada, se'n va al bosc amb unes quantes amigues i juntes pregunten i mediten fins que poden sentir la cançó de l'infant concebut.

Saben que cada ànima té les seves pròpies vibracions i aquestes expressen el sabor i la finalitat del nou infant. Quan les dones sintonitzen la melodia de la cançó la canten i la canten. Després tornen a la tribu i l'ensenyen a tots els membres.

Quan l'infant neix, la comunitat es reuneix i li canta la seva cançó. Més tard, quan l'infant comença l'educació, el poble es reuneix i canta la cançó de l'infant. Quan passa els ritus d'iniciació a la vida adulta i quan contrau matrimoni la persona sent la seva cançó.

Finalment, quan l'ànima és a punt de deixar aquest món, la família i el poble es reuneixen per última vegada al voltant del seu llit i li canten la seva cançó.

En aquesta tribu africana hi ha una altra ocasió en què tots canten a l'infant. Si al llarg de la seva vida aquesta persona comet un crim o un acte antisocial, l'individu és cridat al centre del poble i tothom formant una gran rotllana li canta la cançó.

La tribu reconeix que la correcció per la conducta antisocial no ha de ser un càstig sinó un acte d'amor i el recordatori de la seva identitat. Quan un reconeix la seva pròpia cançó, no té desig ni necessitat de fer res que perjudiqui els altres.

Un amic és algú que coneix la teva cançó i te la canta quan l'has oblidada. Igual que tu la hi cantes a ell.

Els que t'estimen no es deixen enganyar pels teus errors o per la imatge negativa que tens de tu mateix. Recorden la teva bellesa quan et sents lleig; la teva innocència quan et sents culpable i la teva finalitat quan et sents confós. Tu els en recordes també la seva.

La vida ens ha de recordar sempre quan estem en sintonia amb la nostra cançó original i quan no ho estem.

6. QUAN?

La nostra proposta d'implementació

En començar aquesta guia d'intervenció incidim en el fet que **l'educació emocional és un procés i no un resultat, un contingut estàtic.**







Aquesta afirmació té una implicació directa en el cronograma i en els temps que dedicarà l'equip educatiu del PAE a dur a terme el desenvolupament dels cinc eixos que hem presentat. És a dir, no podem establir d'una manera rígida ni els mesos ni les sessions que dedicarem a treballar cadascun dels aspectes presentats aquí. Serà l'educador mateix (que al seu torn estarà fent el seu propi procés d'educar les seves intel·ligències emocional i del cor) qui, amb coneixement del seu grup d'infants/adolescents, decidirà quan aplicar-los i quan avançar.

Cada equip haurà de fer la seva planificació trimestral. Caldrà tenir en compte si el grup ja ha treballat alguns aspectes en trimestres o cursos anteriors.

Sugerim que els objectius planificats es pensin en dues àrees:

- 1 En l'àrea de l'estil d'intervenció com a equip educatiu.
- 2 En l'àrea de programació de l'acompanyament i de les activitats que s'han de fer amb els grups d'infants i adolescents.

També caldrà tenir en compte una correcta seqüenciació dels eixos a l'hora de programar activitats, doncs algunes competències només podran començar-se a treballar quan s'hagi avançat prèviament en altres: és el cas de la resiliència i l'empatia, que requereixen que s'hagi treballat prèviament l'eix d'identificació i gestió d'emocions. En canvi d'altres, seran transversals: sempre les estarem treballant, com és el cas de la resolució positiva de conflictes i de les pràctiques restauratives.

5 EIXOS D'INTERVENCIÓ EDUCACIÓ EMOCIONAL	 TEMPORALITAT EN EL PAE
1. <i>Identificació i gestió de les emocions</i>	
2. <i>Resiliència: la confiança i acceptació pròpies</i>	
3. <i>Empatia activa: educar la compassió</i>	
4. <i>Resolució positiva de conflictes i assertivitat</i>	
5. <i>Pràctiques restauratives</i>	

7. BIBLIOGRAFIA

i enllaços web d'interès per temàtica

Per a l'educador com a persona/model per a infants i adolescents

Bach, E., i Darder, P. *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones positivas.* Madrid: Alianza Editorial. 2002

Dettoni, P. *La inteligencia del corazón.* Barcelona: Destino. 2014

Ellis, A., i Chip, R. *Controle su ira antes de que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas.* Barcelona: Paidós. 1999

Frankl, V. *El hombre en busca del sentido último.* Barcelona: Paidós. 1997

Goleman, D. *La inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós. 1995

Ibarrola, B. *Cuentos para sentir.* Madrid: SM. 2003

Levy, N. *La sabiduría de las emociones.* Buenos Aires: Editorial Sudamericana. 1999

Marina, J. A., i López Penas, M. *Diccionario de los sentimientos.* Madrid: Anagrama. 1999

Marquier, A. *El poder de elegir.* Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2006

Marquier, A. *La libertad de Ser.* Barcelona: Ediciones Luciérnaga. 2006

Punset, E. *El viatge a la felicitat. Les noves claus científiques.* Barcelona: Editorial Columna. 2005

Ruiz, M. *Los cuatro acuerdos.* Barcelona: Ediciones Urano. 1997

Tolke, E. *El poder del ahora.* Barcelona: Editorial Gaia. 2000

Wilber, K. *Espiritualidad integral.* Barcelona: Kairós. 2007

Wild, R. *Educar para SER.* Barcelona: Herder. 2002

ENLLAÇOS

Documental de *60 minuts* (TV3) "Pensar en els altres", sobre la manera d'educar del professor Toshiro Kanamori: http://www.youtube.com/watch?v=Pb_ZJ_xnx6I

Conferència de J. M. Toro:

<https://www.youtube.com/watch?v=H8e3iTW5PT0>

El seu blog: jmtoroa.blogspot.com.es

Pel·lícula *La educación prohibida*:

<http://www.youtube.com/watch?v=-1Y9OqSJKCc>

Documental de *Redes* "Aprender a gestionar las emociones":
www.rtve.es/television/20121025/aprender-gestionar-emociones/571611.shtml

Entrevista a Annie Marquier:
<https://www.youtube.com/watch?v=ItsqK5ACB1I>

Entrevista a César Bona (TV3):
www.ccma.cat/tv3/alacarta/programa/Entrevista-amb-Cesar-Bona-candidat-a-millor-professor-del-mon/video/5442522/

Fragment de *Redes*: Ken Robison "Crea tu vida" – la recerca del talent:
<http://www.youtube.com/watch?v=8z9YxMdXLVE>

Vídeo sobre el cervell empàtic:
<https://youtu.be/UGBiCCaybR8>

Entrenar la compassió:
www.investigatinghealthyminds.org/cihmAudio.html

Test per a l'empatia:
www.scoop.int/empathy-and-compassion/p/4008817674/2013/10/06/empathy-test-can-you-read-people-s-emotions

One minute meditation:
www.youtube.com/watch?v=ldwQhM62IzY

Per als cinc eixos d'intervenció

Barrutia Leonardo, A. *Inteligencia emocional en la familia: herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar.* Còrdova: Toromítico. 2009

Bisquerra, R. (coord.) *Educación emocional: propuestas para educador/aes y familias.* Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S. A. 2011

Bisquerra, R. *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: Wolters Kluwer. 2000

Boal, A. *Juegos para actores y no actores.* Barcelona: Alba Editorial. 2001

Boix, C. *Educar para ser feliz.* Barcelona: CEAC. 2007

Carpena, A. *Com et sents?.* Vic: Eumo Editorial. 2012

Carpena, A; diversos autors. *Aprender y educar con bienestar y empatía.* Barcelona: Octaedro. 2013

Carpena, A. *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática.* Bilbao: Desclée de Brouwer. 2015

Cascón, P.; Martín, C. *La alternativa al juego para la paz.* Madrid: Los libros de la Catarata. 1999

Castanyer, O. *La asertividad, expresión de una sana autoestima.* 36a ed. Bilbao: Desclée de Brouwer. 1996

Cortada, I.; Lladó, S., i Thyus, G. *Mejoramos la convivencia con prácticas restaurativas.* Govern de les Illes Balears. 2013

De las Heras, J. *Rebeldes con causa. Los misterios de la infancia.* Madrid: Espasa. 1998

- Dettoni, P.** *Jugar/trabajar con la obra de teatro de conciencia Qui sò Jo? Para la educación emocional en grupo.* Teatro de Conciencia. 2012
(pel·lícula i guia: descàrrega al web: www.teatrodeconciencia.org)
- Dettoni, P.** *Qui Mane Ací? Una obra para reflexionar sobre tu libertad interior.* Teatro de Conciencia. 2012
(pel·lícula i guia: descàrrega gratuïta al web: www.teatrodeconciencia.org)
- Dettoni, P.** *Jugar/trabajar con la obra de teatro de conciencia Per Donare. Teatro acción y reflexión del dolor emocional y la prevención de la violencia.* Teatro de Conciencia. 2015
(pel·lícula i guia: descàrrega al web: www.teatrodeconciencia.org)
- Dettoni, P.** *Manual de educación emocional para programas de educación artística.* Teatro de Conciencia. 2014
(pel·lícula i guia: descàrrega al web: www.teatrodeconciencia.org)
- Dolto, F.** *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar.* Barcelona: Paidós. 1998
- Elias, J.; Tobias, S., i Friedlander, B.** *Educar adolescentes con inteligencia emocional.* Barcelona: Debolsillo. 2000
- Faber, A., i Mazlish, E.** *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.* Barcelona: Medici. 2009
- Filliozat, I.** *El mundo emocional del niño. Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas.* Barcelona: Oniro. 2001
- Gardner, H.** *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica.* Barcelona: Paidós. 1993
- Goleman, D.** *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós. 1999
- Goleman, D.** *Emociones destructivas.* Barcelona: Kairós. 2003
- Greene, R. W.** *El niño insoportable.* Barcelona: Medici. 2003
- Köhler, H.** *Educar hoy al niño temeroso, triste o inquieto.* Buenos Aires: Editorial antropológica. Editorial Pau de Damasc. 2011
- López, C., i Valls, C.** *Coaching educativo. Las emociones al servicio del aprendizaje.* España: Ediciones SM. 2013
- Miller, A.** *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo.* España: Tusquets Editores, 2008
- Miller, A.** *El cuerpo nunca miente.* España: Tusquets Editores. 2007
- Nitsch, C., i Schelling, C.** *Limites a los niños. Cuándo y cómo.* Barcelona: Ediciones Medici. 1998.
- Pascual, V., i Cuadrado, M.** *Educación emocional. Programa de actividades para la educación secundaria obligatoria.* Barcelona: Wolters Kluwer. 2001
- Pérez Simó, R.** *El desarrollo emocional de tu hijo.* Barcelona: Paidós. 2001
- Redorta, J., Obiols, M., i Bisquerra, R.** *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones.* Barcelona: Paidós. 2006

- Renom, A.** *Educación emocional. Programa para educación primaria.* Barcelona: Wolters Kluwer. 2003
- Ruiz, D.; Cabello, R; Salguero, J. M.; Palomera, R.; Extremera, N., i Fernández-Berrocal, P.** *Programa INTEMO. Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes.* Madrid: Ediciones Pirámide. 2013
- Salmurri, F.** *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones.* Barcelona: Paidós. 2004
- Schenetti, M.** *Comprender el dolor infantil.* Barcelona: Graó. 2011
- Segal, J.** *Su inteligencia emocional.* Barcelona: Grijalbo. 1997
- Serrano, Á.** *Acoso y violencia en la escuela. Cómo detectar, prevenir y resolver el bullying.* Barcelona: Editorial Ariel. 2006
- Shure, M.** *Raising a thinking child.* Nova York: Henry Holt. 1986
- Shapiro, L. E.** *La inteligencia emocional de los niños.* Barcelona: Ediciones B. 1998
- Suderland, M.** *La ciencia de ser padres.* Barcelona: Editorial Grijalbo. 2007
- Supino Viterbo, V.** *El niño mal amado.* Madrid: Acento Editorial. 2001
- Stainer, R.** *El misterio de los temperamentos.* Madrid: Editorial Rudolf Steiner. 2004
- Toscano, M.** *Adolescencia. Actuar antes de que los hechos sucedan.* Madrid: Editorial Arcopress. 2006
- Vopel Klaus, W.** *Juegos de interacción. Manual para el animador de grupos. Teoría y Praxis de los juegos de interacción.* Madrid: Editorial CCS. 2001
- Wild, R.** *Calidad de vida, educación y respeto por el crecimiento interior de niños y adolescentes.* Barcelona: Herder. 2003

ENLLAÇOS

Desenvolupament orgànic de l'infant i de l'art:

www.waldorf-resources.org/es/art/anzeige-spanisch/archive/2016/

Programa de ràdio *L'ofici de viure* "Com educar emocionalment infants i joves":

www.catradio.cat/audio/637384/Lofici-de-viure-Com-educar-emocionalment-infants-i-joves

L'ofici d'educar (programa de ràdio de Catalunya Ràdio):

"Educar des de l'art":

www.ccma.cat/catradio/alacarta/lofici-de-viure/ofici-deducar-educar-des-de-lart/audio/888752/#

"Educar l'empatia":

www.ccma.cat/catradio/alacarta/lofici-deducar/lofici-deducar-educar-lempatia/audio/903834/

Asociación Educar: vídeos sobre neurociències i articles d'interès:

www.asociacioneducar.com/tags/conferencia

<https://www.youtube.com/user/aeducar>

La motivació a les escoles – Adriana Marcovich:

<https://youtu.be/EyRaTYgA5PQ>

La motivació, neurociències – Hernán Aldana (motivació i memòria):

<https://www.youtube.com/watch?v=cud6MoCot4A>

Solo respira. Curtmetratge sobre meditació en infants:

www.upsocl.com/comunidad/solo-respira-el-original-cortometraje-que-ayuda-a-los-ninos-a-lidiar-con-las-emociones/

Material audiovisual que es pot fer servir per introduir les capacitats de l'empatia, la compassió i el perdó en els infants i adolescents per tal de prevenir i pal·liar les situacions de bullying:

El sándwich de Mariana

<https://www.youtube.com/watch?t=29&v=f-8s7ev3dRM>

¿Conoces a alguien como Fito?

<https://www.youtube.com/watch?v=-9oPnCXTSsM>

Más que palabras

<https://www.youtube.com/watch?v=m2zSeecB5aw>

Experiència de pràctiques restauratives:

<http://restaurativa.cat/video-les-practiques-restauratives/>

Curtmetratges per a l'educació emocional a l'aula:

<http://ineverycrea.net/comunidad/ineverycrea/recurso/10-cortometrajes-para-trabajar-la-educacion-emocio/0f46341c-920e-48da-8147-0656407da4f1>

<http://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/cortometrajes-para-trabajar-la-inteligencia-emocional-la-empatia/20196.html>

Curtmetratges per a valors amb protagonistes infants (llicions dels infants) :

http://www.huffingtonpost.es/2014/09/03/leccionesninos_n_5720370.html?utm_hp_ref=spain

Llibres sobre emocions per a infants:

<http://rejuega.com/blog/reflexiones-y-recursos/literatura-infantil/25-libros-sobre-emociones-y-sentimientos-para-ninos/>

<http://natibergada.cat/35-contes-imprescindibles-per-treballar-les-emocions>

Contes animats:

<http://www.educaixa.com/socioemocional/mochil>

EDUCAIXA:

<http://www.educaixa.com>

Jocs per a l'educació emocional (infants i adolescents):

<http://blog.tiching.com/15-geniales-recursos-para-trabajar-la-educacion-emocional/>



“CHECKLIST” AUTOAVALUACIÓ INTERVENCIÓ EDUCADORS/ES Com acompanyo els infants i adolescents en...?

EIXOS	INDICADORS	HO FAIG	NO HO FAIG	OBSERVACIONS
IDENTIFICACIÓ I GESTIÓ de les emocions	Reconec, accepto i gestiono les meves pròpies emocions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Accepto les emocions dels altres (famílies, equip educatiu, infants i adolescents...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ajudo els infants i adolescents a identificar, posar nom i situar l'emoció al cos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Incluc en la meua comunicació vocabulari emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Introdueixo dinàmiques i exercicis de respiració conscient, relaxació corporal i visualització	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ajudo els infants i adolescents a manifestar les seves emocions de manera creativa, per mitjà de la música, l'expressió artística, l'exercici físic...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RESILIÈNCIA: la confiança i l'acceptació pròpies	Paro atenció i prenc consciència dels meus pensaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	El meu diàleg intern és més positiu que negatiu (ulleres roses o ulleres negres?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Diferencio el que els infants i adolescents fan del que són. Accepto sense judici i respecto incondicionalment el que són	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Contribueixo mitjançant la mirada, paraules, gestos a fer que els infants i adolescents construeixin positivament la seva autoestima i autoconfiança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Reforço els comportaments positius dels infants i adolescents mitjançant el reconeixement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mostro agraïment de manera habitual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Em poso reptes realistes de millora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Em felicito per allò que vaig aconseguint pel camí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



“CHECKLIST” AUTOAVALUACIÓ INTERVENCIÓ EDUCADORS/ES Com acompanyo els infants i adolescents en...?

EIXOS	INDICADORS	HO FAIG	NO HO FAIG	OBSERVACIONS
EMPATIA ACTIVA: educar la compassió	Estableixo relacions positives amb els altres (famílies, equip educatiu, infants i adolescents...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Intento sentir el que sent un altre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Demano perdó i l'accepto per part dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Actuo o tinc predisposició d'actuar davant el patiment dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ajudo els infants a qüestionar-se i a sentir (ja sigui joia o dolor) allò que sent un altre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Promoc que el grup estigui cohesionat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Afavoreixo la utilització d'activitats (role playing, contes, teatre, dibuix, fotografia...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RESOLUCIÓ POSITIVA de conflictes i assertivitat	Pregunto abans d'acusar o jutjar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ajudo els infants a expressar el que senten, pensen, volen i necessiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Quan hi ha un conflicte, en facilito la resolució amb el mètode de M. Shure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Busco la cooperació entre les parts implicades del conflicte, de manera que les dues parts se sentin guanyadores (win-win)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PRÀCTIQUES RESTAURATIVES: una alternativa al càstig	Em permeto equivocar-me, intento restaurar el mal causat i n'aprenc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Ajudo a fer que els altres prenguin consciència i assumeixin les conseqüències de les accions emprades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Dono possibilitats perquè els adolescents proposin ells mateixos accions restauradores dels danys (materials, físics i/o emocionals)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Poso límits sense fer servir la por ni l'amenaça (càstig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RÚBRICA AVALUACIÓ APRENENTATGES EDUCACIÓ EMOCIONAL INFANTS/ADOLESCENTS

Nom i cognom:

Curs escolar:

Es presenten indicadors per cobrir tots els eixos, però es tractarà de valorar només aquelles competències que estem treballant amb els nostres infants i adolescents cada trimestre. Inicialment, doncs, és normal que no completem la globalitat de la rúbrica però, en la mesura que anem avançant en el treball emocional del grup, podrem anar-la emplenant.

EIXOS	INDICADORS	ESCALA / GRAU				OBSERVACIONS
		Gens	De vegades	Sovint	Sempre	
IDENTIFICACIÓ I GESTIÓ de les emocions	Identifica els efectes de la seva emoció al cos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Fa ús de vocabulari emocional per expressar com se sent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Accepta l'emoció sense rebutjar-la i enfadar-se per sentir-la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Pren decisions sobre les conductes pròpies, sense seguir l'impuls de les emocions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Utilitza tècniques (respiració conscient, relaxació corporal, visualització, etc.) quan se sent desbordat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Recorre a vies creatives com l'art o l'exercici físic per manifestar les emocions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RESILIÈNCIA: la confiança i l'acceptació pròpies	Accepta que s'equivoca i que d'això en pot aprendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Es mostra motivat davant de reptes, canvis o situacions noves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Verbalitza pensaments positius de si mateix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	És conscient de les pròpies limitacions i les accepta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

RÚBRICA AVALUACIÓ APRENENTATGES EDUCACIÓ EMOCIONAL INFANTS/ADOLESCENTS

EIXOS	INDICADORS	ESCALA / GRAU				OBSERVACIONS
		Gens	De vegades	Sovint	Sempre	
EMPATIA ACTIVA: educar la compassió	Estableix contacte i relacions positives amb els altres companys i educadors	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Reconeix, comprèn, accepta i sent les emocions dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Accepta tots els seus companys de grup, sense rebutjar-los o excloure'ls per les seves diferències	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Es mostra col·laboratiu i compassiu amb els altres: actua o té predisposició d'actuar per alleugerir el patiment dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Demana perdó i l'accepta per part dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
RESOLUCIÓ POSITIVA de conflictes i assertivitat	Escolta i rep els sentiments dels altres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Es comunica de manera assertiva, expressant el que sent, el que pensa o el que vol o necessita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Utilitza el diàleg i no la violència (tant en la comunicació verbal com no verbal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Identifica els conflictes que sorgeixen i és capaç d'actuar i buscar possibles solucions per si mateix	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Es capaç d'avaluar les conseqüències de les seves accions/solucions proposades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PRÀCTIQUES RESTAURATIVES: una alternativa al càstig	Entén que es pot equivocar i que té la possibilitat d'esmenar l'error i, en cas de dany, restaurar-lo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	És conscient que les seves accions tenen conseqüències i se'n fa responsable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Accepta les normes i els límits acordats per al funcionament del grup i les activitats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Entén que els altres també es poden equivocar i possibilita que esmenin el seu error	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Annex 1

VOCABULARI EMOCIONAL

Repertori de mots amb significats referits a les emocions, la conducta i el comportament.

ACTIU: diligent, dinàmic, àgil, lleuger, veloç, delerós, atrafegat, ràpid, vivaç, viu, espavilat, precipitat, enèrgic, laboriós, treballador, aplicat.

AFALAGAT: elogiat, content, alegre, entusiasmat, gojós, satisfet, delectat, encantat, conforme, complagut, seduït.

AGRADABLE: atractiu, atraient, afectuós, amable, afable, encantador, deliciós, complaent, captivador, interessant, simpàtic, dolç, amè.

AGRAÏT: reconegut, satisfet, complagut.

ALEGRE: jovial, divertit, content, alegrat, jocós, animat, graciós, bromista, rialler, gojós, cofoi, satisfet.

ALTRUISTA: compassiu, generós, cooperador, desinteressat, col·laborador, solidari.

AMIGABLE: amistós, afable.

AMISTÓS: amigable, afable, camarada, fratern, lleial, aferrat, afectuós, sincer, amorós.

APASSIONAT: vehement, visceral, fervent, colèric, violent, desordenat.

ASTUT: calculador, artíficiós, murri, entremaliat, sagaç, brivall, viu, maliciós, arterós, perspicaç, destre.

AUDAÇ: intrèpid, atreuit, agosarat, temerari, decidit, equilibrat, valent, llançat, valerós, despreocupat, imprudent, abrivat, enèrgic, arriscat, coratjós.

AUTÈNTIC: genuí, legítim, real, original, veritable, fidedigne, pur.

BENÈVOL: indulgent, magnànim, bo, generós, complaent, piadós, afectuós, simpàtic, humanitari, considerat, clement, bondadós.

CÀLID: afectuós, suau, moderat, tebi.

CONFORMISTA: resignat, avingut, acontentat, sotmès, doblegat, emmotllat, adaptat, tou, bonàs, bo, dòcil, mans, ingenu, apocat, fluix, calçasses.

CONSCIENT: seriós, formal, escrupolós, acurat, just, conseqüent, complidor, exacte, fidel, lleial, puntual, judicós, assenyat, madur, reflexiu, prudent.

CONSTANT: tenaç, assidu, ferm, insistent, perseverant, aplicat, pacient, ferm, persistent, lleial, tossut, inflexible, sencer, conseqüent.

CONTRARIAT: disgustat, decebut.

CURIÓS: furoner, indiscret, tafaner, manefla, impertinent, importú, descarat, intrús, incaut, imprudent.

DECEBUT: desenganyat, desencantat.

DECIDIT: valerós, audaç, valent, arriscat, agosarat, empenedor, enèrgic, intrèpid, esforçat, resolt.

DESCONCERTAT: torbat, trastornat, confós, pertorbat, alterat, desorientat, sorprès, ofuscat, despistat, atordit.

DESENGANYAT: desanimat, decebut, desil·lusionat, defraudat, frustrat, amargat, contrariat, desesperat, escèptic, desesperança, desencantat, descoratjat.

DESPRÈS: altruista, generós, magnànim, esplèndid, desinteressat.

DISCRET: moderat, judiciós, mesurat, raonable, assenyat, oportú, ponderat, formal, cautelós, sensat, reflexiu, prudent, entenimentat.

DIVERTIT: entretingut, distret, recreatiu, plaent, agradable, amè, grat, animat, interessant.

DÒCIL: mans, obedient, disciplinat, submís, suau, dolç, afable, assossegat, humil.

EMOTIU: entenedidor, llastimós, commovedor, emocionant, impressionant, inquietant, tossut, penós, patètic.

ENCANTADOR: captivador, fascinant, agradable, suggestiu, seductor, meravellós, atractiu, atraient, captivant, cridaner, interessant.

ENUTJAT: agre, sever, aferrissat, violent, aspre, bast, furios, difícil, àcid, dur, insociable, esquerp, enutjós.

ENTUSIASTA: partidari, fanàtic, devot, seguidor, incondicional.

ENVEJÓS: àvid, ansiós, recelós, apassionat, cobejós, egoista, ressentit, consumit, gelós.

ESPONTANI: natural, senzill, pla, pur, lleial, sincer, franc, ingenu, obert, trempat, afable, confiat, familiar, directe, voluntari, propi.

ESTABLE: permanent, ferm, constant, afermat, equilibrat, harmoniós, compensat.

EXTRAVERTIT: comunicatiu, obert, sociable, expansiu, tractable, afable, accessible, simpàtic, humà, agradable, efusiu.

FANTASIÓS: vanitós, presumptuós, imaginatiu, il·lús, xafarder, maldient, somiador.

FERM: estable, fort, resistent, vigorós.

FLEXIBLE: elàstic, adaptatiu, tolerant.

FRED: cru, insensible.

GELÓS: suspicax, recelós, engelosit, escamnat, empiat, desconfiat, aprensiu, ressentit.

GENERÓS: esplèndid, compassiu, solidari.

HONEST: decorós, prudent, decent, virtúós, modest, pur.

INDEPENDENT: neutral, imparcial, lliure, autònom, indiferent.

INSUPORTABLE: inaguantable, insofrible, intolerant, pesat, importú, carregós, corcó, tediós, impertinent, irritant, enutjós, molest.

INTIMIDAT: apocat, acovardit, avergonyit, atemorit.

INTUÏTIU: instintiu, maquinal, pressentidor, irreflexiu.

MENTIDER: enganyós, artificiós, burleta, enredaire, xafarder, fals, fal·laç, embullador, exagerat, embrollador, pastifa.

MENYSPREADOR: despectiu, alterós, altiu, arrogant, superb, esquiu, fred, displicent, orgullós, desconsiderat, humiliant, ultrajador, ofensiu, desatent, groller, burleta.

MODEST: humil, caut, moderat, pudorós, senzill, decorós, honest, decent, moderat, temperat, insignificant, tímid, vergonyós, sobri.

MOLEST: irritant, empipador, perjudicial, empenyador, fatigós, incòmode, avorrit, aclaparador, pesat, cansat, enutjós, murga, desagradable.

NARCISISTA: egoista, egocèntric.

NERVIÓS: excitat, esverat, inquiet, alterat, angoixat, frenètic, exaltat, exacerbant, pertorbat, intranquil, desassossegat, neuròtic, histèric, impressionable, irritable, excitable.

OPORTUNISTA: aprofitat, sagaç, llest, especulador, astut, abusador, panxacontent.

OPTIMISTA: confiat, convençut, tranquil, cert, crèdul, ingenu, ardorós, atrevit, alegre, il·lusionat, esperançat, afanyós.

ORGANITZAT: metòdic, escrupolós, ordenat.

ORGULLÓS: arrogant, vanitós, superb, impertinent, envanit, deïficat, pedant.

ORIGINAL: excepcional, sorprenent, singular, estrany, especial.

PACIENT: resignat, estoic, mans, conformista, humil, resistent, dòcil, submís, transigent, tolerant, pacientàs, benèvol, sofer, serè, flegmàtic, filòsof.

PATIDOR: dolent, sofer, soferent.

POSSESSIU: acaparador, absorbent.

PRUDENT: judiciós, entenimentat, assenyat, moderat, previngut, circumspecte, savi, discret, sensat, serè, equilibrat, caut, cautelós, formal, seriós.

RABIÓS: furibund, colèric, frenètic, delirant, indignat, irascible, violent, enfadat, iracund, fer, feroç, enrabiat, enutjat, arrabassat, irritat, exasperat.

RESERVAT: equilibrat, cautelós, prudent, moderat, modest, sobri, sorneguer, caut, callat.

RESPONSABLE: compromès, solidari.

SATISFET: complagut, saciat.

SEGUR: protegit, resguardat, immune, invulnerable, serè, tranquil, indemne.

SENSIBLE: impressionable, delicat, emotiu, afectiu, sentimental, piadós, compassiu, tendre, sensible, susceptible, suspicax, sensitiu, tou.

SERÈ: tranquil, calmós, impertorbable, inalterable, impàvid, valerós, flegmàtic, sencer, fred, pacient, plàcid, estoic, ferm, dolç, suau, quiet.

SIMPÀTIC: cordial, graciós, encantador, captivador, atractiu, amable, agradable, afectuós.

SINCER: franc, espontani, noble, cordial, net, veraç, natural, honrat, honest, seriós, clar, lleial, formal, just, real, comunicatiu.

SOCIABLE: comunicatiu, obert, extravertit, tractable, afable, accessible, simpàtic, humana, efusiu, agradable.

SOLIDARI: fidel, fratern, unit, mutu, conjunt.

SORPRÈS: atònit, enlluernat.

TEMORÓS: poregós, poruc, irresolut, espantadís, tímid, timorat, meticulós, pusil·làtime, aprensiu, curt, apocat, covard.

TÍMID: indecís, modest, retret, vergonyós, vacil·lant, pusil·làtime, desconcertat, escrupolós, atordit, aturat, temorós.

TOLERANT: comprensiu, condescendent, indulgent, passiu, consentidor, conforme, transigent, avingut, complaent, compassiu, resignat, filòsof, flegmàtic, pacient, benèvol, respectuós.

TRANQUIL: reposat, pacífic, afable, assossegat, des-cansat, moderat, silenciós, calmat, calmós, plàcid, quiet, mans, suau.

VALERÓS: valent.

XAFARDER: tafaner, murmurador, parlador, embolicador, enredaire, picatatxes, comare, calumniador, xerraire, cotorra, malmesclador.

Annex 2

DINÀMICA DE RESPIRACIÓ CONSCIENT

És recomanable que la sessió comenci amb una dinàmica de grup per centrar l'atenció dels infants i adolescents en l'activitat i que els allunyi d'on vénen. Per fer-ho suggerim fer una rotllana i els demanem que es despertin el cos picant-s'hi amb les mans, des de les cames fins al cap. Després els demanem que respirin profundament i els convidem a tancar els ulls i parar atenció en la respiració.

L'educador els guia amb la veu perquè els infants o adolescents vagin portant l'atenció a les diferents parts del cos, imaginant que hi arriben amb la respiració. Començarem convidant-los a parar atenció a la manera com l'aire entra i surt pel nas i que observin fins on arriba. Després els demanarem que respirin amb l'abdomen (respiració profunda) i que duguin l'aire als peus; continuarem per les cames, malucs, columna vertebral, espatlles, abdomen, plexe solar, pit, espatlles per davant, braços, canells, dits, coll, cuir cabellut i cara. Després imaginaran que l'aire passa per tot el cos sense impediments, de la coroneta a la punta dels peus.

Per acabar els convidarem a posar l'atenció al batec del cor durant uns segons (si no el senten podran buscar-lo al pols dels canells o darrere l'orella o posant-se la mà a sobre del cor). Quan estiguem aquí els podem demanar que pensin en algú o alguna cosa de la seva vida per la qual se senten agraïts i deixarem que aquesta sensació i sentiment de gratitud navegui per tot el cos.

Després els demanarem que tornin a posar l'atenció en el cor, després als peus sobre el terra, a la respiració, i per acabar, que cadascú al seu ritme i sense pressa vagi obrint els ulls.

En acabar la concentració poden fer una dinàmica de joc, o si no, els portem directament a l'activitat escolar o a la creativa.

DURADA: de 5 a 10 minuts.

Annex 3

PAUTES PER A VISUALITZACIÓ/RELAXACIÓ AMB INFANTS I ADOLESCENTS

- Tancar els ulls.
- Concentrar-se en la respiració.
- Sentir el cos de dalt a baix (seguint el mateix recorregut que en la pràctica de respiració conscient) i sentir que pesa i es calma.
- En sentir la calma, començar el viatge conduït (fase de visualització):
 - Fer servir paraules clau: amor, confiança, seguretat, acceptació, fortalesa, estima, afecte...
 - Dur-los a algun lloc segur on trobin calma i se sentin estimats.
 - Un cop al destí, deixar-los una estona perquè descansin.
 - Després començar el retorn, agafant tot l'amor que han sentit i emportant-se'l.
 - Tornar a poc a poc al seu cos i a la sala.
- Tornen a sentir el cos al terra.
- Senten la respiració.
- Poden estirar-se.
- Amb calma tornen a obrir els ulls.

Aquí donem possibles idees de visualitzacions que ajudaran a la relaxació:

Els colors: de l'arc de Sant Martí, del mar, d'un camp de primavera...

Imatges auditives: cant d'ocells, onades del mar, campanes d'església, vent...

Imatges tàctils: acariciar un animal, acariciar un peluix, abraçades i carícies a persones estimades i de persones estimades...

Imatges olfactives: olor de xocolata desfeta, del mar...

Imatges gustatives: caramel, un bombó, una fruita madura, un gelat...

Escenes: passejant per la platja deserta, o pel camp, acompanyats d'una persona estimada, o d'un animal estimat. Banyant-se al mar o al riu. Viatjant pel cel dalt d'un núvol...

CONTEXT:

Estirats a terra amb alguna estoreta o manta (és important mantenir l'escalfor).

Amb poca llum. Amb música que inspiri calma de fons. La veu de qui guia ha de ser ferma, però alhora, convidar a la relaxació.

És aconsellable que el guia també faci l'activitat.

DURADA: de 10 a 15 minuts.

Annex 4

ACTIVITATS DE GESTIÓ EMOCIONAL

El semàfor

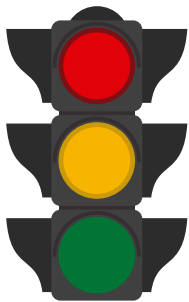
Objectiu:

Adquirir una estratègia per regular les emocions que provoquen malestar

Procediment:

Es dibuixa un semàfor i fem que l'observin (també poden dibuixar el seu). L'explicació que acompanya el dibuix és:

Cada vegada que t'enfrontis a una situació que t'irriti o et faci enfadar molt o que una emoció et sobrepassi, mira el semàfor, transforma-t'hi mentalment i identifica't amb cadascuna de les seves fases.



VERMELL: STOP. Atura't. No cridis, no insultis ni donis cops de peu. Pren-te uns segons per reflexionar.

GROC: RESPIRA FONDO. Respira i calma't fins que puguis respirar amb claredat. Quan ho hakis aconseguit, pots passar a la llum verda.

VERD: DIGUES EL PROBLEMA I COM ET SENTIS, I ACTUA. Dius a la resta com et sentis i intentes trobar-hi una solució.

Cas d'exemple

El germà de la Jèssica li ha agafat la ràdio, i a ella no li agrada que li toquin les coses sense el seu permís. S'enfada moltíssim i és a punt de pegar-li i d'insultar-lo. Però abans de fer res es recorda del semàfor. L'imagina i s'atura com indica la llum vermella. Llavors respira profundament diverses vegades com diu la llum groga. En darrer lloc, pensa en la llum verda i quan està calmada li diu al seu germà que si us plau quan vulgui qualsevol cosa abans li demani permís. L'hi diu amb veu "normal", sense cridar i tranquil·la. El seu germà, en veure que això és important per a ella, li fa cas i a partir de llavors ja no li pren les coses sense permís.

La tècnica de la tortuga (M. Schneider)

Es tracta d'una tècnica de relaxació i autocontrol, que podem utilitzar com a joc, amb infants en situacions de descontrol per càrrega emocional.

La tècnica pretén a través de l'analogia amb una tortuga a ensenyar a l'infant a arreplegar-se en una closca imaginària quan aquest no sigui capaç de controlar el seu enuig, o no sigui capaç de calmar-se quan està enrabiat.

A la xarxa podem trobar molts recursos per conèixer-la i presentar-la.



Aquest és un d'ells en el que trobem el conte en format audiovisual:

<https://www.youtube.com/watch?v=PtBi9BVLd6o&feature=youtu.be>

Annex 5

PAUTA D'OBSERVACIÓ DELS MEUS PENSAMENTS, DE LES MEVES ULLERES (SISTEMA DE CREENCES)

Situació ocorreguda:
.....
Les meves circumstàncies:
.....

Pensament destructiu 	Pensament creatiu 
Com em farà sentir? Emoció	Com em farà sentir? Emoció
En quina part del cos ho sentiré?	En quina part del cos ho sentiré?
Quina acció prendré?	Quina acció prendré?
Quines conseqüències tindrà aquesta acció?	Quines conseqüències tindrà aquesta acció?

Llibertat: JO DECIDEIXO / AUTONOMIA I PODER
QUINES ULLERES VULL DUR?
De qui depèn?

Annex 6

LLISTA DE DRETS PERSONALS (Ferran Salmurri)

- ✓ Dret a tenir opinió i idees i a canviar-les.
- ✓ Dret a prendre les teves pròpies decisions.
- ✓ Dret a cometre errors i, per tant, a decidir, encara que t'equivoquis.
- ✓ Dret a ser tractat amb respecte.
- ✓ Dret a queixar-te de qualsevol crítica o tracte amb què et sentis malament.
- ✓ Dret a dir que no i no per això sentir-te culpable.
- ✓ Dret a fer menys del que humanament ets capaç de fer (sense forçar).
- ✓ Dret a interrompre perquè t'aclareixin les coses.
- ✓ Dret a prendre't temps per tranquil·litzar-te i pensar.
- ✓ Dret a negociar per canviar.
- ✓ Dret a no haver-te de justificar davant d'altres persones.
- ✓ Dret a tenir sentiments i expressar-los.
- ✓ Dret a demanar informació.
- ✓ Dret a sentir-te bé amb tu mateix.
- ✓ Dret a poder reclamar els teus drets.
- ✓ **DRET A SER COM ETS.**

Annex 7

TAULA DE RESOLUCIÓ DE CONFLICTES SEGONS EL MÈTODE DE M. SHURE

Quin és el problema?			
Els meus sentiments i els sentiments dels altres:			
Causas	Solucions	Conseqüències	Valoració (com se sentiran totes les parts: és just? / funcionarà)
La millor solució:			
Com ho farem?			

Fundació
Catalunya
La Pedrera

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com

