

2020



Educació emocional

ESCOLA PARONAT DOMÈNECH

Índex

1. Introducció
2. Què són les emocions
3. Objectius de l'Educació Emocional a l'escola
4. Com entenem l'Educació Emocional
 - 4.1. Necessitat d'un ambient grupal respectuós i lliure.
 - 4.2. El paper de la persona adulta.
 - 4.3. La importància dels models i la necessitat d'una actuació coordinada.
 - 4.4. La resolució de conflictes.
5. Com treballem l'educació emocional?
 - 5.1. Benestar a l'aula
 - 5.2. Autoconeixement
 - 5.3. Eines d'intervenció
 - 5.4. Situació de conflicte
 - 5.5. La figura dels i les mediadores
 - 5.6. Pràctiques restauratives

1. Introducció

Des de fa molts anys l'educació emocional ja es contemplava i formava part del currículum ocult de la nostra escola. Cada vegada veiem més la necessitat de fer aflorar la feina que es feia en aquest àmbit, de donar-li entitat pròpia i de convertir explícitament l'educació emocional en un dels eixos principals del nostre projecte educatiu. Aquest ha estat un procés de molts anys, complex i que, de mica en mica, ens ha fet canviar la nostra mirada sobre l'educació.

A partir de la posada en comú de les diferents maneres d'abordar les situacions en què l'alumnat té dificultat per gestionar les seves emocions, vam fer una reflexió conjunta que, com a claustre, ens va portar a plantejar-nos:

- la necessitat de donar espai i temps a les criatures per poder expressar les seves emocions i palesar els valors que actuen davant d'un conflicte.
- la necessitat d'ajudar la canalla a identificar les seves emocions i què les ha provocat.
- la necessitat com a educadors i educadores de contemplar i tenir en compte aquestes emocions.
- la necessitat d'aprofitar aquestes situacions per avançar i aprendre.
- la necessitat, en definitiva, de fer visible el món de les emocions i de les relacions interpersonals, normalitzant i incorporant tots aquests aspectes en diferents contextos de la vida.

A partir de la constatació d'aquestes necessitats vam dedicar-nos a pensar-repensar i, paral·lelament, a posar en pràctica estratègies perquè les nenes i els nens anessin aconseguint més autonomia tant a nivell afectiu com de relació intra i interpersonal.

El que intentem reflectir en aquest document és el resultat d'aquesta reflexió conjunta, de beure de fonts diverses, de l'aprenentatge que hem anat fent a les aules, del diàleg constant sobre aquesta qüestió.

Volem que aquest sigui un pas més, però també tenim clar que no pot ser l'últim, que una qüestió tan important requereix que seguim debatent, compartint, i seguir aprenent.

Aquest document pretén ser un nou element per compartir amb tota la comunitat educativa la nostra manera d'entendre l'educació.

En aquest article s'explica la importància de les emocions en l'àmbit de l'escola. És un article escrit per dos membres del nostre claustre, però que recull la feina diària de tot l'equip docent. Per aquesta raó hem cregut adient afegir-lo com a referència teòrica d'aquest document.

Les emocions a l'aula

Tothom, tant els adults com les criatures, vol ser feliç. I què entenem per ser feliç? Definicions n'hi ha moltes però potser ens quedem amb aquella que diu que ser feliç vol dir ser una persona acceptada i estimada per una mateixa i per les altres. Si tots els adults busquem la felicitat a tot arreu, perquè en algunes escoles la felicitat es queda a la porta? Davant d'aquest fet, com ens hem de situar els professionals de l'ensenyament i la pròpia escola? Desitgem criatures satisfetes que sàpiguin relacionar-se amb les altres, que tinguin un autoconeixement, uns recursos i valors personals que els permetin poder afrontar positivament les dificultats actuals i futures que la seva existència els pot comportar. Nosaltres creiem, com a persones i com a docents, que la felicitat ha d'amarar tots els aspectes de la vida, incloent-hi l'escola. A l'escola sempre s'han desenvolupat els aspectes de coneixements; a casa eren importants les notes que treies. Ara és més evident que mai que els coneixements no poden anar separats del món emocional. És a dir, el que aprenem està lligat amb motivacions emocionals sigui amb l'objecte d'estudi, o amb la persona que l'imparteix. A l'escola no ens han ensenyat gairebé mai a conèixer, a gestionar les nostres emocions, i, en canvi, sí que van intentar ensenyar-nos moltes mates i molta llengua. Tampoc ens van donar els recursos per afrontar els nostres problemes i els conflictes que sorgeixen de la relació amb l'altra gent. Treballar tenint en compte les emocions ens fa palès, que es poden fomentar conductes i actituds sense fer servir autoritarisme; sense castigar, modelant més que esculpint. Que es pot fer veient les nenes i els nens com a persones, no com rivals que ens volen fer la guitza. Que les criatures volen agradar l'adult i que si no fan el que nosaltres esperem que facin, no és perquè no vulguin si no perquè no poden. Per això, quan hem de corregir una conducta, hem de separar-la de la persona que l'ha tinguda, és a dir cal diferenciar l'acció de la persona que l'executa. Per exemple, puc enfadar-me si una criatura no ha fet la feina per la seva conducta en un moment determinat, però no li puc dir que és un gandul, perquè l'etiqueto, generalitzo i menyspreo la seva persona. Com a adults i docents sabem que crear bones condicions emocionals afavoreix l'aprenentatge, com també l'afavoreix la relació interpersonal no solament amb les altres criatures sinó amb l'adult. I això afavorirà que el mestre o la mestra siguin uns bons interlocutors que estableixin uns lligams afectius amb les criatures que les ajudaran a superar moltes dificultats i a gaudir conjuntament dels seus èxits. Mentre que les emocions negatives que es provoquen a l'aula inhibeixen moltes vegades l'aprenentatge perquè estan associades a por (neguit), estrès, baixa autoestima... Si pensem en quan anàvem a l'escola, recordem amb afecte que volíem veure els nostres

companys, però la resta d'activitats escolars per a algunes persones solen estar associades amb tensió, estrès... Clar que algú pot pensar: "jo quan estudiava ni tenia por ni estrès i bé que me n'he sortit". Però caldria preguntar-li si era feliç, si no li hagués agradat més sentir-se més alegre, estar en un lloc on se l'escoltava, on podia expressar les seves emocions, podia opinar, podia participar i sabia que se'l tenia en compte en l'organització i l'aprenentatge del dia a dia. Per què, a vegades, algunes criatures se senten frustrades a l'escola primària? Per què ens trobem criatures amb baixa autoestima, amb frustració intel·lectual i amb dificultats de relació? Com a resposta a aquests interrogants tan difícils a alguns adults només se'ls acudeix dir: "T'has d'esforçar més!" o "No els facis cas, tu a la teva". Per què encara hi ha gent que creu que l'aprenentatge ha d'estar lligat, a l'autoritarisme (més o menys dissimulat)? Per què modificar conductes ha de relacionar-se amb càstigs, recompenses, sense tenir en compte la raó per la qual les criatures han desenvolupat aquesta actitud? A vegades, per creences errònies dels adults, es creu que un ensenyament en el qual les emocions i els sentiments es contemplin per part de tothom fa que les criatures no aprenguin, siguin indisciplinades, consentides, amb manca d'esforç, sense límits. L'educació emocional no consisteix a consentir coses sinó fer més racional i més humana la relació amb tothom i amb un mateix. El professorat ha d'ésser conscient que és un model emocional i que, al mateix temps, aquesta realitat ha d'anar acompanyada d'un autocontrol i creixement personal que impliqui modelar-se ell mateix per proporcionar models creïbles i coherents. Per exemple jo no puc dir que les criatures es tractin amb respecte si jo com a persona no controlo els meus estats d'ànim i no les tracto amb respecte ni a elles ni a la gent que m'envolta. Treballar les emocions ha de quedar implícit en l'organització de l'aula: la manera de fer les classes, fer les feines, la manera d'avaluar, la participació de l'alumne, la manera d'adreçar-se a l'alumnat. Al cap i a la fi una classe és "un laboratori d'emocions". Qualsevol cosa que facis a la classe, per simple que sigui, té una repercussió emocional. Nosaltres també volem expressar el nostre convenciment que l'educació no és només un treball d'escola ni de família. Com diu un proverbi Africà "Tota la tribu educa", és un treball constant amb un mateix i amb les criatures a fi de fer una societat més lliure i feliç.

Ma. José Plou i Pep Guinovart

2. Què són les emocions

Les definicions d'emoció que hem anat trobant són innumbrables. Aquí en deixem una mostra que ens ha ajudat a reflexionar i construir la nostra pròpia significació. “Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment intern o extern.” (Rafael Bisquerra)

“Una emoció és una sensació que comprèn reaccions fisiològiques i conductuals (i possiblement cognitives) davant esdeveniments interns i externs.”

(Sternberg, 1998).

“Una emoció és un procés que s'activa quan l'organisme detecta algun perill, amenaça i desequilibri amb la finalitat de posar en marxa recursos que es troben al seu abast per controlar la situació.” (Fernández – Abascal i Palermo, 1999).

“Les emocions son reaccions psicofisiològiques que representen maneres d'adaptació a certs estímuls de l'individu quan percep un objecte, persona, lloc, esdeveniment o record important.” (Levenson, 1994)

“Una emoció és un esdeveniment psicològic complex que implica una barreja de reaccions: (1) una resposta fisiològica (normalment excitació), (2) una reacció expressiva (expressió facial distintiva, postura corporal o vocalització), i (3) algun tipus de reacció experiència subjectiva (pensaments i sentiments interns).” (Nairne, 2000).

“L'emoció és una experiència afectiva intensa, passatgera, brusca i aguda, amb un fort component somàtic (fisiològic). Proporciona energia i constitueix una força que impulsa cap a determinats comportaments.” (Gimeno-Bayón, 2002).

“Les emocions són la nostra resposta personal i singular als esdeveniments significatius de la nostra vida. Aquesta resposta és fruit de la combinació d'un conjunt de factors interns i externs, innats i apresos.” (Bach i Darder, 2002)

“Les emocions són tendències d'acció relacionals que actuen per establir, mantenir o alterar la nostra relació amb el medi ambient en forma de disposició a actuar. Són bases de connexió social que constantment ens van donant senyals sobre els nostres vincles socials. Impliquen diferents tendències d'acció.” (Greenberg, 2005).

Nosaltres parlem d'emoció com una reacció provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta amb una resposta fisiològica més o menys visible, que ens impulsa a actuar. Ens permet donar una resposta ràpida a un esdeveniment concret i per això mateix pot variar en complexitat i intensitat. Les experiències viscudes, els aprenentatges previs, les situacions concretes, fan que cada persona experimenti les

emocions a la seva manera i reaccioni, també, de maneres diferents.

Per entendre –ho una miqueta millor aquest exemple ens pot fer servei: “Les emocions ens han servit per sobreviure. Per exemple, quan sentim un soroll que ens espanta, el nostre cos reacciona automàticament posant-se alerta (el cor es dispara per fer circular la sang més ràpid, a punt per atacar o per fugir). Les situacions avui en dia han canviat; de fet, ens sembla absurd sortir corrents cada cop que sentim un soroll estrident quan anem pel carrer, tot i que el nostre cos hi reacciona igualment. Ara pot tenir més a veure amb aprenentatges socials, com la por a fer el ridícul o a no ser acceptat, però la reacció emocional del nostre cos a aquestes “noves” situacions és similar. I si no la sabem resoldre responem amb ira o ansietat, igual que a un soroll desconegut.” (Marta Cots)

Davant de qualsevol esdeveniment, tothom té una primera reacció emocional molt ràpida i inconscient. Imagineu-vos una nena que demana per jugar a futbol i el grup li diu que no. La primera reacció pot ser de tristesa o d'enuig; aquesta primera reacció inconscient seria una emoció.

Aleshores la nena comença a pensar per què no la deixen jugar: no m'estimen, creuen que no sé jugar, no em deixen perquè sóc una nena... I aquests pensaments que venen després modifiquen la primera emoció que havia sentit. Per exemple, si la primera reacció havia estat de tristesa, depenent de les seves reflexions, es pot transformar en ràbia o desengany; aquesta segona reacció, modificada pels nostres pensaments conscients, seria un sentiment.

Així, de manera breu, podríem dir que l'emoció és més primària, compartida amb els altres mamífers, i el sentiment esdevindria una elaboració personal, i de retruc cultural, d'aquesta emoció. En qualsevol cas l'etiqueta que defineix és el de menys. El que és realment important és reconèixer i identificar què sentim, què ens ho ha provocat i com reaccionem.

De la transformació entre emoció i sentiment se'n desprèn que podem anar aprenent a donar respostes més adequades i que, posant les condicions necessàries, tenim a les nostres mans aconseguir aquest objectiu.

3. Objectius de l'Educació Emocional a l'escola

Aquests són els objectius generals d'escola, recollits al Projecte Educatiu, en els quals creiem que, de manera directa o indirecta, l'educació emocional té un paper molt important.

1. Tenir **ganes d'aprendre**, descobrir coses noves i sentir satisfacció de saber-les.
2. Ser capaç de **resoldre qualsevol tipus de problema**, d'aprendre a partir del propi error, a respondre i plantejar preguntes. Saber què es necessita en cadascuna de les situacions i poder anar més enllà.
3. Saber escoltar i valorar les opinions i els coneixements de les altres persones així com saber compartir la informació i ser capaç de **treballar en grup**.
4. Arribar a ser **persones autònomes** des d'un punt de vista afectiu, intel·lectual i social, utilitzant les normes i les pautes que tenim per posar-nos d'acord, per organitzar-nos col·lectivament i tenir capacitat de fer-ne de noves per a situacions imprevistes.
5. Ampliar i aprofundir en **les diferents formes d'expressió** i comunicació per al desenvolupament personal i per a la interrelació amb altres persones, pel que fa al llenguatge oral, escrit, matemàtic, musical, plàstic i corporal.
6. Conèixer, **respectar i estimar el nostre cos**. Tenir consciència de les seves capacitats i limitacions, aprofitar-ne totes les seves possibilitats i tenir-ne cura des del punt de vista de la higiene, la salut, la sexualitat i l'alimentació.
7. Respectar tothom i valorar les diferències com a font de riquesa. Saber gestionar les pròpies **emocions**, trobar solucions adequades als conflictes interpersonals i afavorir que les nenes i els nens contemplin el punt de vista de l'altre en situació d'igualtat.
8. Saber participar i col·laborar en els diferents àmbits de la vida de l'escola. Fomentar la **participació** i la col·laboració dels diferents col·lectius de la comunitat educativa.
9. Conèixer de manera **crítica** el món on vivim i prendre consciència que aquest és el resultat d'un procés històric que pot ésser modificat amb la col·laboració i la solidaritat de tothom, en l'aspecte humà i físic.
10. Respectar els diferents **ritmes individuals** d'aprenentatge i de treball, valorant tant el procés d'aprenentatge com el resultat final.
11. Ser crítics i crítiques i saber valorar els aspectes positius del món físic i social, apreciar la diversitat i tenir una visió oberta i pluricultural.
12. Mantenir una **actitud sostenible** en cadascuna de les activitats quotidianes

L'objectiu 9 parla explícitament de "saber gestionar les pròpies emocions". Considerem fonamental abordar l'estat de benestar de la persona (mestres, alumnes, monitores i monitors...) que es pot definir com estar bé amb una mateixa i amb l'altra gent.

I perquè una persona pugui estar bé amb ella mateixa cal que sigui conscient d'en quin punt es troba, de què és allò que li falta per gaudir amb plenitud de la seva singularitat.

Alhora també hem d'estar bé amb l'altra gent. Hem de donar i rebre afecte i satisfaccions perquè no és possible arribar a un grau de benestar satisfactori si no tenim en compte les altres persones.

Una de les feines primordials de l'escola (i també de la família) és facilitar les eines que facin possible això tan senzill d'entendre i, alhora tan complicat d'aconseguir, que és "estar bé amb una mateixa i amb l'altra gent".

Amb la nostra feina del dia a dia voldríem aconseguir, cada vegada amb un grau d'aprofundiment més gran:

Objectius que pretenem assolir amb la canalla.

- Aprendre a reconèixer les nostres emocions i les de les persones que ens envolten.
- Aprendre a localitzar el que provoca les emocions i reaccionar- hi de manera adequada.
- Aprendre a gestionar les emocions i les reaccions que ens provoquen.

Objectius per a les educadores i els educadors.

- Ajudar a crear ambients de relació interpersonal positius, que permetin un bon clima a l'aula
- per afavorir el procés d'aprenentatge.
- Seguir potenciant a les aules i fora de les aules l'aprenentatge de les emocions i de les relacions interpersonals.
- Treballar els valors que promoguin el creixement personal de cada criatura i grup.

En aquest punt se'ns fan necessàries un parell de puntualitzacions. En primer lloc remarcar que els objectius són pocs, però alhora són molt i molt ambiciosos; de fet, són objectius que demanen un aprenentatge que haurem d'anar fent tota la vida. I tan important com això: els objectius que ens plantejem amb la canalla han de ser necessàriament assumits i interioritzats per nosaltres, que com a persones adultes en som el referent més proper.

4. Com entenem l'Educació Emocional a l'escola

“Si l'educació es desconnecta de les emocions, es desconnecta també de la realitat de cada ésser humà, i aquesta hauria de ser el punt de partida de l'orientació pel desenvolupament de cada persona.” (Bach i Darder, 2002)”.

A l'escola entenem l'Educació Emocional com una manera de posicionar-nos davant del fet educatiu i de la vida. En cada moment, en cada situació volem educar tenint en compte les emocions i els sentiments. Aprenem matemàtiques i organitzem els patis, aprenem a llegir o resolem conflictes amb i des de les emocions.

Per avançar en aquesta via pensem que també és imprescindible dedicar temps a l'educació de les emocions i els sentiments, a posar-los nom a gestionar-les de manera adequada.

Tots els aprenentatges, acadèmic, emocional, social, que estan entreteixits són indissociables. A l'escola tenim molt clara la voluntat d'ajudar les criatures a reconèixer les seves emocions per poder gestionar-les i així intentar afavorir el seu benestar emocional.

4.1. La necessitat d'un ambient grupal respectuós i lliure

“La escuela tiene que transformarse en un espacio que amplíe la capacidad creativa y amorosa de los seres humanos, y en un lugar donde la confianza sea cultivada como el valor básico donde tienen lugar los aprendizajes.” (Ricardo Hevia)

Cal que fomentem ambients de relació interpersonal de confiança, positius, que afavoreixin climes intel·lectuals i afectius potenciadors de les capacitats i les habilitats individuals, de la creació i del treball en equip.

Descobrir el perquè de les coses, seqüenciar els diferents moments en què s'ha anat gestant una determinada situació, i respondre-hi o relacionar-s'hi de manera adequada, requereix un aprenentatge. S'han de compartir experiències, que les reflexions que fem serveixin per a tothom.

El fet d'explicar en veu alta els sentiments i estats d'ànim, de posar sobre la taula els problemes, ajuda les nenes i els nens a parlar d'aquests temes sense tabús, a superar vergonyes que els produeixen malestar. Quan s'adonen que les seves preocupacions són semblants a les d'altres persones i poden parlar amb elles del que els fa enfadar o els fa por, l'angoixa disminueix i poden reflexionar amb més tranquil·litat sobre la pròpia realitat.

Aprenen a expressar el que senten o els preocupa i, alhora, també aprenen a escoltar el que senten o preocupa altres persones. D'aquesta manera, compartint idees, expectatives,

preocupacions, interessos o sentiments, desenvolupen la capacitat de posar-se en el punt de vista de l'altra, aprenen a mirar la realitat, qualsevol realitat, des de múltiples perspectives i a conceptualitzar-la com a diversa i rica. Un procés íntimament lligat al seu desenvolupament intel·lectual i afectiu, que permet la canalla desenvolupar actituds solidàries i actives dins del grup.

A l'hora de parlar d'un sentiment hi ha persones que s'estimen més verbalitzar el que els passa davant el grup perquè se senten acollides quan tothom les escolta. D'altres, en canvi, prefereixen parlar a soles amb la persona adulta o amb un igual. Aquesta opció de la canalla s'ha de respectar sempre, perquè no fer-ho podria tenir l'efecte contrari del que ens proposem.

Un factor que afavoreix un bon ambient dins del grup és un establiment de "regles del joc", les normes de la classe, consensuades i acceptades per tothom. Preveure sistemes que ens ajudin que tothom segueixi i comparteixi aquestes normes (tenir-les escrites, dibuixades, penjades a la classe). I establir, també, què hem de fer quan s'incompleixen.

En aquest punt ha de quedar clar que qui primer vetllarà pel seu compliment és la persona adulta, que a més haurà de fer un esforç per ser un model a seguir. Les criatures són corresponsables del compliment d'aquestes normes. Elles mateixes les han construïdes i, per tant, han de fer tot el possible per complir-les. Cal ajudar la criatura a ser conscient del que ha fet, perquè ho ha fet i què ha sentit en fer-ho, a entendre que cadascuna de les nostres accions o omissions té conseqüències, tant positives com negatives.

4.2. El paper de la persona adulta

"Cuando decimos que amar educa, lo que decimos es que el amar como espacio en el que acogemos al otro, en el que lo dejamos aparecer, en el que escuchamos lo que dice sin negarlo desde un prejuicio, supuesto, o teoría, se va a transformar en la educación que nosotros queremos. Como una persona que reflexiona, pregunta, que es autónoma, que decide por sí misma." (Humberto Maturana)

És important tenir present que la mestra o el mestre ha de ser una persona que ofereix la seva confiança, ajut i afecte en el procés educatiu.

En primer lloc hem de treballar i construir a partir del propi individu, i perquè aquest estigui bé emocionalment, cal donar-li el primer que necessita un ésser humà: afecte. Tothom necessita ser estimat i estimar.

S'ha de fomentar l'autoestima de la criatura, a partir dels missatges que l'adult i els iguals adrecen a una nena o un nen en concret. Per fer-ho bé s'ha de ser conscient del que es pensa, es diu i es fa.

A tall d'exemple: una criatura pot haver rebut missatges negatius (que l'etiqueten) per part d'adults o d'iguals que li dificulten fer front a certes situacions. La nostra tasca és desestructurar aquest missatge ancorat en el seu pensament i canviar-lo per una percepció més objectiva per part de la criatura; no és el mateix dir a una criatura que és una desendreçada, que demanar-li que endreci les coses que té mal endreçades.

Quan diem ser conscient, ens referim a saber què passa pel nostre estat emocional, per la nostra ment, i per les accions que fem. Per ajudar les criatures a ser conscients hem de treballar la seva capacitat de saber què pensen i què senten, i acceptar tots els estats emocionals que en un moment donat es puguin produir.

Quan ens adonem que a una criatura li passa alguna cosa i ella espontàniament no ho explica, podem animar-la amb preguntes que demostrin el nostre interès: “et passa alguna cosa?”, “vols explicar el que et passa?”. En ocasions succeeix que la primera resposta és “no sé”. Perquè els costa parlar o perquè realment no saben què els passa. Podem ajudar-los formulant preguntes-hipòtesis que els donin pistes sobre el que els pot estar succeint: “potser estàs enfadada per alguna cosa que ha passat al pati?”, “t’has barallat amb alguna nena o algun nen de la classe?”...

El paper de l'adult ha de ser absolutament respectuós, l'únic interès és el d'ajudar.

4.3. La importància dels models i la necessitat d'una actuació coordinada

En educació els models són fonamentals, tant a nivell de llenguatge o de matemàtiques com de relacions. I són importants els que provenen de la persona adulta però també, o encara més, els que ofereixen les persones a les que anomenem “les iguals”, que serien les que tenen una mateixa edat o, filant més prim, que presenten un nivell maduratiu similar. Implicar-les en l'aprenentatge és fonamental donada la importància del grup per a la socialització.

La coherència entre la teoria i la pràctica adultes són un element de formació bàsic. Caldria, per tant, dedicar un espai per revisar la nostra coherència. Però no solament “les iguals” o les persones adultes de l'escola constitueixen referents importants per a nenes i nens; que la família s'impliqui en l'aprenentatge de models de relació positius és fonamental. La coordinació entre famílies, mestres i professionals de fora de l'escola resulta, per tant, no solament desitjable sinó també necessària.

4.4. Resolució de conflictes

En el cas d'un conflicte, podem acabar responsabilitzant del que ha passat a qui hem vist pegar l'altra persona, en lloc d'interessar- nos pel que ha passat abans que nosaltres veiéssim el conflicte i intentar delimitar les responsabilitats corresponents. És sobre les causes, i no sobre les manifestacions, que hem d'actuar perquè són aquelles les que generen la infelicitat. Les manifestacions són desitjables en tant que fan aflorar el conflicte i ens permeten treballar les situacions que generen infelicitat. Ara bé, també és molt important analitzar l'adequació de les respostes.

Davant d'un conflicte és important:

- Facilitar que les parts verbalitzin la seva versió del conflicte.
- Escoltar sense interrompre i afavorir que les parts s'escoltin.
- Fer preguntes o demanar aclariments per ajudar a identificar el conflicte.
- Valorar el conflicte des d'un punt de vista positiu.
- Animar les parts perquè proposin solucions i concretin acords.
- Mirar que al final resulti una situació de profit per la part o parts en conflicte, en tant en quant s'intentarà que reflexionin i aprenguin de l'error.
- Imaginar diferents maneres de reaccionar davant el sentiment no desitjat o diverses solucions per al conflicte que han protagonitzat.
- Ajudar la canalla a analitzar quines, d'entre totes aquestes possibilitats, aconsegueixen eliminar les causes –o potenciar-les, en el cas dels sentiments positius-, els permet diferenciar les que són adequades de les que no ho són.

5. Com treballem l'educació emocional?

Aquest és un recull de les accions que fem per crear un ambient de benestar a l'aula, per ajudar les criatures a treballar d'una manera autònoma, per gestionar les seves emocions i entendre les emocions dels altres, per treballar la seva autoestima, per saber relaxar-se, per treballar l'autoconeixement, així com per desenvolupar empatia. Totes aquestes accions són exemples que ens ajuden i no vol dir que tothom fa les mateixes ni les fa totes, és un recull ampli i que en funció de l'edat, del tarannà del grup i de la mestra n' usem més unes o unes altres.

5.1. Benestar a l'aula

Benestar a l'aula vol dir que tothom està bé per poder fer l'aprenentatge que s'hagi de fer en cada moment, per aquesta raó quan veiem que hi ha alguna situació que dificulta el bon ambient; aturem la classe, en parlem, intentem explicar què és el que està passant, com ens podem calmar; posem nom a allò que passa.

Si algú necessita sortir de l'aula per calmar-se o relaxar-se, pot fer-ho sempre que s'hagi pactat amb la mestra.

És important saber com es troba la canalla i buscar maneres de saber-ho.

Treballem sovint en grup perquè així s'ajuden, col·laboren i creen lligams de complicitat durant la feina.

La rotllana i coses nostres

Al matí, tant a la rotllana amb les criatures més petites com a coses nostres amb les més grans, poden expressar què els passa, com se senten, què han fet, què faran... Això dóna peu a precisar i posar noms al que senten, al que expliquen. Si s'escau, la mestra prendrà nota d'aquells aspectes on calgui aprofundir.

Massatge

A tall d'exemple, es poden fer massatges de mitja classe amb l'altra mitja, o bé per parelles. Es creen aquests espais perquè la canalla pugui estrènyer vincles. Així mateix, també podem detectar si hi ha alguna criatura que sigui rebutjada i poder intervenir.

Meditació

Expliquem què és la meditació i ajudem la canalla a intentar-ho.

Estona de lectura

Expliquem o llegim a la canalla contes o altres tipus de llibre perquè gaudim d'estones plaents compartides amb el grup.

Escoltar el silenci

Fem un silenci absolut per tal de tenir l'experiència del no soroll i possibilitar una certa introspecció amb l'objectiu de valorar l'absència de soroll i identificar el seu origen.

Posem música

La música és un recurs que fem servir sovint per relaxar a la canalla i crear un bon ambient a l'aula.

Entrem a la classe amb música tranquil·la mentre fan les rutines. La música ajuda a entrar a la classe més relaxats.

Aniversaris

Quan és l'aniversari d'un nen o nena de la classe, la resta li diem les coses bones que té.

Normes de classe

A partir de situacions d'aula fem unes normes, acords i pautes entre tots i totes que anem penjant en el suro de la classe. Si aquests pactes no es compleixen s'ha de fer una reparació.

Racó de la calma

És un espai on estar-s'hi, còmode i tranquil; pot tenir joguines en cas de la canalla més petita. Aquí es poden calmar, plorar, manifestar l'enuig... També l'usem quan algunes criatures han de parlar.

Els tres filtres

Per treballar amb canalla més gran els rumors o comentaris, que a vegades fan molt mal, ajudem a valorar si allò que volen dir és necessari passant els tres filtres:

- És cert?
- Si ho dic, soluciono alguna cosa?
- Canvia alguna cosa?

Recursos de relaxació

Per tant, d'acord amb tot el que hem anat dient, per treballar l'educació emocional ens ajudem de recursos, eines i estratègies concretes. Aquestes ens ajuden a interioritzar i gestionar sentiments i emocions, així com a entendre els valors que formen part del dia a dia de l'escola i que van construint la nostra pròpia identitat en relació al nostre entorn.

Fer respiracions, apagar els llums, dibuixar, escriure, fer puzzles, pintar mandales, pressionar pilotes antiestres, ampolles sensorials.

5.2. Autoconeixement

A Educació Infantil ja es comença a parlar d'emocions. Es posa nom a les més bàsiques i a mida que van passant els cursos es va aprofundint.

Parlem d'emocions

Hi ha temes que es tracten a l'aula, dels quals en parlem i així aprenem a identificar emocions i reaccions que tenim.

Aquests temes poden ser conceptes que el mestre o la mestra veu que fa falta treballar o poden ser temes que surten en el grup.

Per exemple en alguns grups hi ha uns temes que surten molt sovint, com són: la gelosia, la por, l'amistat, la companyonia, l'enveja, la mort i sobretot treballem molt l'autoestima. Ens fem preguntes com aquestes:

- Diferència entre estar trist o estar enfadat
- Què faig quan estic enfadat o enfadada?
- Qui pega quan està enfadat o enfadada?
- Qui pega molt, una mica, gens?
- Què vol dir ser amics i/o companyes?

D'aquesta manera també aprenem vocabulari emocional i podem definir com ens sentim o com se sent algú altre.

Fem llistes de paraules noves relacionades amb les emocions; paraules que podem començar a fer servir o paraules que podem escoltar.

Aquestes llistes es poden penjar al suro de la classe.

Representem físicament aquelles emocions que no entenem per saber interioritzar-les.

Algunes mestres passen a l'ordinador tots els temes parlats amb les criatures i se les emporten a casa.

Llibreta

En alguns casos, amb criatures que tenen problemes de conducta, o de confiança en si mateixes, o que per alguna raó necessiten un seguiment més proper; el/la mestre/a té una llibreta conjunta amb el nen o la nena on comparteixen tasques, comentaris o converses, creant un vincle que pot ajudar a la criatura de moltes maneres.

Com et trobes avui?

Al començament de curs parlem dels estats d'ànim que podem sentir i que poden variar d'un dia a l'altre; n'escollim cinc i a cadascun li donem un color. Aquesta informació la passem a una graella amb el nom de tothom de la classe. Al començar el dia, cada criatura, al costat del seu nom, pinta un quadrat del color que correspon al seu estat d'ànim aquell dia. Aquesta llista serveix tant a la criatura com a la mestra per identificar com es troba la canalla; per exemple, si un nen o nena molt sovint està trist, o cansat, o nerviós es pot

intervenir d'una manera o d'altra.

Per altra banda també al matí quan entren a l'aula, fem salutacions individuals. És molt important saber el seu estat d'ànim i a la tarda quan marxen, dient adéu individualment enfortim el vincle.

5.3. Eines d'intervenció

Tutories individualitzades

El mestre parla amb el nen o la nena. Tot queda recollit en una llibreta. La canalla té objectius que es pacten entre la tutora i el nen o la nena. D'aquests objectius se'n fa el seguiment. Per exemple ha de pensar "Coses que crec que he de millorar..."

Dintre de la gestió de la diversitat intentem implementar accions específiques amb persones concretes. A tall d'exemple, pot haver un permís especial amb algunes criatures. Així com fer pactes entre canalla i adult. Hem de tenir en compte que quan s'estableixi un acord entre la criatura i la mestra podrà tenir un caràcter individual. De la mateixa manera, s'ha d'entendre que a nivell de grup tothom és diferent i no sempre podem actuar de la mateixa manera o no sempre poden ser efectives les mateixes estratègies.

Tens algun problema?

Al suro de l'aula hi ha un paper on els nens i les nenes del curs s'apunten per parlar amb la mestra.

Sociogrames

Hi ha cursos on es fa un petit sociograma. Aquest és un recurs que ens permet identificar les diferents dinàmiques de classe i incidir allà on és necessari.

Taules de conductes

Amb criatures que tenen alguna dificultat d'actitud fem taules de seguiment de les diferents conductes. Aquestes taules són compartides amb les persones adultes que interactuen amb la criatura dins del centre educatiu.

Diari de classe

El mestre recull els casos o situacions més rellevants que s'han anant tractant durant el curs en una llibreta.

Elaboració de fitxes de caràcter emocional

El mestre prepara fitxes per treballar, reflexionar i parlar de temes d'educació emocional. Sempre tenen a veure amb alguna situació que s'ha viscut a l'aula. Alguns exemples són:

- Diferència entre una persona que sap molt i una persona que és sàvia.
- Què vol dir créixer per dins?
- Què vol dir ser conscient?

5.4. Situacions de conflicte

Els conflictes són inherents a les relacions humanes i per això nosaltres creiem que són una oportunitat per créixer com a persones.

Hi ha un tipus de conflicte que es resol d'una manera senzilla i que fins i tot es pot evitar tenint en compte una manera de fer prèvia: demanar permís, dir “per favor”, disculpar-se si ho hem fet sense voler... en l'apartat on som ara parlem de conflictes que venen de raons més fondes i per tant costen més de definir i de resoldre.

En aquest apartat proposem possibles maneres d'actuar davant conflictes que es donen a l'escola:

Davant de les problemàtiques més complexes, primer actuem en el conflicte: n'aturem la manifestació que s'hagi produït i ajudem a refredar els ànims. Quan les persones implicades s'han pogut asserenar mirem d'analitzar junts la situació. És bo seqüenciar el que ha passat i anar esmicolant el problema. D'aquesta manera donem la importància necessària a cada moment per tal d'aconseguir el benestar de tothom.

És aconsellable que hi hagi més d'un adult per tenir més d'una visió, poder col·laborar i ajudar en el seguiment de tot plegat. També d'aquesta manera evitem malentesos.

En conflictes entre criatures que no se senten part del grup i/o no són acceptades per aquest; intentem que tothom es posi en el lloc de l'altra, buscant l'empatia alhora que la persona pugui veure de forma tranquil·la què podria fer ella, procurar emfatitzar allò que de positiu té, ajudar a relativitzar, a posar en contradicció, per desfer pensaments erronis, ... En definitiva, fer conscients aquells aspectes que podem millorar o canviar entre tots i totes per tal de crear un clima agradable.

Pot haver-hi moltes raons per les que una criatura no és acceptada pel grup; per això a part de treballar aquest tema amb el gran grup, també hem de dedicar temps al nen o la nena que se sent rebutjat o rebutjada. A vegades, trobem criatures amb poques estratègies socials i això els impedeix crear un bon vincle amb la classe. Les podem ajudar a buscar la manera.

A trets generals, primer parlem amb la criatura perquè ens expliqui què és el que passa. Si el nen o la nena estan d'acord parlem el problema amb tota la classe.

És molt important la figura del mestre/a per dirigir aquesta conversa. El mestre també farà seguiment de com va la situació a partir del moment en què tot el grup classe sap que s'està millorant aquest problema.

Quan té lloc alguna agressió per part d'una criatura a una altra, tot i que és un dels objectius més importants de tot el curs intentar que no es peguin ni es facin mal entre ells i elles, algunes de les estratègies que fem servir són:

Quan una criatura plora perquè un altre li ha fet mal, l'acompanya a posar-se aigua, a buscar gel o el que necessiti.

Quan algú ha fet mal sense voler a un altra criatura o la veu malament, facilita prendre consciència que l'ajudi, que se'n preocupi i miri què pot necessitar o què li pot anar bé per estar tranquil·la. Ajudar-la a responsabilitzar-se d'allò que ha fet. Parlem de responsabilitat en el sentit de prendre consciència del que fem, d'adonar-nos de les conseqüències que tenen les nostres accions i buscar maneres de reparar-les.

Quan una criatura pega, sempre ens preguntem per què? Procurem entendre la seva ràbia i després parlem amb l'altra persona o persones involucrades per tal d'esbrinar-ne el/s motiu/s. Arran d'això, fem un treball emocional que pot durar un minut o bé molts dies. Fins a arribar a entendre la situació per solucionar-la.

Explicar un conte o relat, és una estratègia més general que també ens ajuda a parlar d'aquestes situacions. L'aprofitem com a recurs que ajudi a entendre la situació des de fora, a identificar-se amb algun dels personatges, per després poder aplicar els aprenentatges extrets a la nostra vida.

Expliquem més endavant dins del punt pràctiques restauratives.

5.5. La figura dels i les mediadores

Els conflictes sovint es resolen amb la figura del mediador o mediadora, que pot ser un nen o nena de la classe o més d'un/a. Aquest rol s'introdueix a Primària. Les condicions de com fer de mediadors es poden pactar entre tothom.

- La persona mediadora ha de buscar un acord o un pacte que sigui bo per a ambdues parts implicades. En cap moment ha de donar la raó a una part o a l'altre.
- Les persones implicades en el problema escullen a la persona mediadora.
- A la classe es pot tenir una llista de la canalla que volen ser mediadors o mediadores. L'adult ha d'acompanyar aquesta figura i guiar-la. Tot plegat és un aprenentatge tant per a les i els mediadors com per a la resta de canalla que parla amb un igual i ha de buscar l'acord sense entrar en el xantatge emocional.
- Es tracta de buscar camins per trobar solucions.

5.6. Pràctiques restauratives

Tothom forma part del grup i té un rol en el grup. El que faci cada persona en aquest grup pot tenir una repercussió positiva o negativa envers les altres. Amb aquestes pràctiques intentem reforçar la pertinença al grup, ajudar a construir bones relacions de convivència i en la resolució de conflictes.

Cercle de paraula: Tota la classe seu en rotllana, en una cadira. Es busca un objecte significatiu per al grup que servirà de tòtem i serà qui donarà la paraula. Només qui el tingui podrà parlar. El tòtem va seguint la rotllana, no pot saltar. Només la mestra pot intervenir sense tenir-lo.

- S'estableixen unes condicions clares, un ritual que es fa sempre igual i que ajuda a crear un clima que permet que aflorin emocions, sentiments,...
- Cal ser breu. I només es pot parlar quan et passen l'objecte-tòtem. Si quan el tens un moment, no et ve res per dir, es passa a la persona del costat.
- S'ha de parlar i escoltar "des del cor", amb la màxima espontaneïtat, sense pensar gaire, per tal que flueixin les emocions, el que se sent, no tant el que es pensa i no fer judicis.

La mestra també hi participa i és qui condueix el cercle: fa les preguntes, pot intervenir, suggerir, ajudar a parlar, porta els "tempos" i a la fi recull el que ha sortit per a noves intervencions, si s'escau.

Els cercles de paraula ens serveixen per:

- Saber com se sent o s'ha sentit el grup i cadascú.
- Aprofundir l'autoconeixement i el dels altres i regular-se.
- Enfortir l'empatia, la cohesió i maneres positives de relació.
- Arribar a acords i compromisos.
- Solucionar problemes.
- Fer jocs o activitats de grup.

Les preguntes restauratives que fem servir per resoldre conflictes són:

Tema	Pregunta restaurativa
1- Apreci i respecte cap a les perspectives individuals	Què va passar? (Segons el teu punt de vista)

2- Els pensaments influeixen les emocions, les emocions influeixen les accions	Què pensaves i com et senties en aquell moment? Com et sents i què penses des d'aleshores? Com et sents i què penses ara?
3- Empatia i consideració	Qui ha estat afectat i com? Com creus que es deu sentir l'altra? Què podem fer per ella?
4- Apreciació de les necessitats individuals	Què necessites per poder tirar endavant, resoldre ... i sentir-te millor? Què necessites per poder reparar i que tots puguin sortir endavant?
5- Responsabilitat compartida i presa de decisions	Què necessites que passi ara? Com es pot donar resposta a les necessitats? Què podem fer per resoldre la situació? Com podeu donar respostes a aquestes necessitats conjuntament?