

## EL RETORN A L'ESCOLA - LA IMPORTÀNCIA DE L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL -

Durant la crisi de la COVID-19 la **comunitat educativa** ha hagut de fer un gran **esforç** per adaptar-se a circumstàncies noves i complicades. Els centres educatius s'han reinventat per mantenir i continuar treballant els vincles amb l'alumnat i les famílies, per elaborar material educatiu adaptat a les circumstàncies no sempre fàcils i han hagut d'adaptar-se a totes aquelles situacions que s'han donat en **circumstàncies d'excepcionalitat**.

El moment de la tornada als **centres educatius** es fa des d'un marc de reconeixement dels centres com a entorn de **confiança i seguretat**, i que és necessari per al **desenvolupament** dels infants i joves. S'està planificant una **tornada curta, intensa**, que a causa de les circumstàncies implicarà una organització i funcionament **diferent** de l'habitual, i que pot generar **sentiments d'ambivalència**. Alguns sentiran alegria, altres por, estranyesa, etc. Fins i tot al llarg del dia podríem experimentar emocions diferents, cosa que seria totalment normal donades les circumstàncies en què ens trobem.

En aquest marc de tornada als centres educatius us volem fer arribar aquest **material pràctic** que és fruit de la col·laboració entre professionals i entitats que treballen per promoure el desplegament de **l'enfocament restauratiu** en l'àmbit educatiu. Aquest material pràctic pretén oferir a l'equip educatiu **eines i estratègies que ajudin a planificar el retorn dels i les alumnes als centres** i a totes les activitats en què estan acompanyats per adults. Més específicament, aquest material pràctic ofereix eines i estratègies que ajudin a:

- Acompanyar l'equip directiu i a les figures de coordinació d'equips per facilitar el retorn i l'acollida de la comunitat educativa.
- Orientar emocionalment a tutors/es per a què puguin fer un acompanyament del retorn a infants i famílies d'una forma restaurativa.
- Crear espais de trobada, dinàmiques i rituals per celebrar el retrobament.
- Saber escoltar i recollir les preguntes, inquietuds i silencis dels infants i joves.
- Fomentar l'autoestima i la presa de consciència dels recursos resilients que hem desenvolupat durant el confinament.
- Enfortir el vincle saludable entre les relacions socials que s'estableixen en els centres educatius.
- Identificar l'alumnat amb necessitat d'especial acompanyament (situacions familiars complicades, procés de dol, etc.).

El material pràctic que aquí us presentem es basa en **l'enfocament restauratiu**. L'enfocament restauratiu als centres educatius ofereix un marc relacional que es fonamenta en els **valors** del respecte, la inclusió, la participació, l'honestedat, la diferència, la col·laboració, la responsabilització i la reparació, i s'orienta cap a les necessitats de tota la comunitat educativa. L'enfocament restauratiu destaca la **importància de les relacions** per

al benestar emocional, la resolució de conflictes, la prevenció i reparació de danys i la creació de comunitat. En definitiva aquest enfocament se centra a **cuidar les persones i les relacions**. Des de l'enfocament restauratiu s'ofereixen metodologies que poden ser vàlides per assolir els objectius específics descrits més amunt. Aquestes metodologies inclouen models de cercles i altres pràctiques restauratives, activitats per treballar les emocions i les necessitats i la presa de decisions, entre d'altres (Albertí, 2020).

El material pràctic que us oferim està basat en l'enfocament restauratiu i està organitzat de la següent manera:

- a) Material per treballar la **benvinguda** i el **retrobarment** al centre.
- b) Material per treballar l'**acompanyament tutorial** a nivell individual i/o en grup petit.
- c) Material per treballar el **tancament de curs o d'etapa educativa**.

El material no es presenta de forma tancada sinó com a font d'inspiració per ser adaptat a les necessitats del moment i les trobareu als annexes de la següent forma:

- Breu introducció als cercles de diàleg (Annex 1). És important que les persones que no hi estan familiaritzades amb els cercles llegeixin el document abans que les activitats.
- Activitat de temps de cercle per donar la benvinguda: Com venim després de tot el que ha passat? Activitat per treballar la cohesió de grup a primària i secundària. (Annex 2)
- Activitat de temps de cercle per treballar la confiança i la resiliència a cicle superior i secundària: "Carta a mi mateix" (Annex 3)
- Activitat de benvinguda: "El collage de les emocions" destinada a primària. (Annex 4)
- Infografia per l'acompanyament tutorial: Recomanacions per l'acompanyament individual (Annex 5)
- Infografia per l'acompanyament tutorial: L'acompanyament del dol a l'escola (Annex 6)
- Activitat de temps de cercle per al comiat: Què m'emporto del meu institut? Adient per tancar el curs o acomiadar-se del centre. (Annex 7)

## Referències

Albertí i Cortés, M. (2020). Un marc restauratiu per a una comunitat educativa resilient. EnCercle.cat. Gestió restaurativa de les relacions i el conflicte.

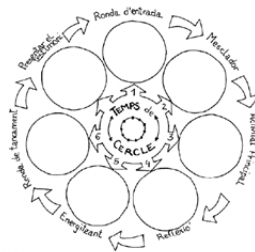
## Annex 1: Breu introducció als cercles de diàleg

### CERCLES DE DIÀLEG

Els cercles de diàleg són una eina que ens permet prevenir, detectar, gestionar i resoldre situacions de conflicte en molts àmbits, també en l'educatiu. S'utilitzen per tal de millorar la convivència i reforçar els vincles afectius entre les persones o dins d'un grup concret (Protocol d'odi i discriminació de la Generalitat de Catalunya).

Els cercles de diàleg són una pràctica bàsica per aprendre a dialogar de forma restaurativa i crear espais de seguretat i escolta. Podem fer diferents cercles de diàleg depenent de quins siguin els nostres objectius: com a canalitzador de l'estat emocional del grup, per realitzar activitats o reflexionar que tinguin a veure amb el currículum, per gestionar diversos conflictes, etc.

Per mitjà d'un cercle de diàleg es pot donar veu a totes les persones dins d'un clima igualitari i d'escolta activa, respecte, millorant la responsabilitat del grup i la confiança; permetent parlar de diversos temes amb profunditat i generant sinergies entre els membres d'un grup. S'organitza de la següent forma:



### **OBJECTE DE PARULA**

L'objecte de paraula és un element de naturalesa ritualista que esdevé central en la conducció dels cercles de diàleg, pot ser qualsevol objecte que facilita la calma i ordre a la sessió. S'utilitza per a regular els torns de paraula entre els membres d'un cercle i reuneix una sèrie de normes o consignes per al seu bon funcionament:

- Només qui té l'objecte de paraula podrà parlar. La resta, escolta en silenci
- Si no tinc l'objecte, no podré parlar. Intentaré escoltar sense jutjar a l'altre
- Tothom tindrà la seva oportunitat d'agafar l'objecte i parlar
- Si quan tinc l'objecte no sé què dir o no em ve de gust parlar, el puc passar a una altra persona
- En finalitzar una ronda on tothom ha tingut l'objecte, si no he parlat o em ve de gust afegir quelcom, puc demanar l'objecte per a parlar.

Donades les circumstàncies derivades de la situació de pandèmia haurem de ser creatius per produir un "objecte" intangible que per tant ha de ser imaginari i amb la nostra mímica fer-lo "real".



## WEBGRAFIA I MATERIAL DE SUPORT

- [http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0005/1d5f2872-bd45-488d-b3b7-623b95dd6796/16\\_cercles\\_de\\_dialeg.pdf](http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0005/1d5f2872-bd45-488d-b3b7-623b95dd6796/16_cercles_de_dialeg.pdf) (Arxiu 16 Pràctiques Restauratives “els cercles de diàleg” Departament d’Ensenyament),
- [https://www.encercle.cat/wordpress/tc\\_1\\_4\\_digital/](https://www.encercle.cat/wordpress/tc_1_4_digital/) (“Temps de Cercle i Reunions en cercle” Manual pràctic, per Belinda Hopkins),

## Annex 2: “Activitat de temps de cercle per donar la benvinguda: Com venim després de tot el que ha passat?”



**Duració:** 50'

**Curs:** Tots els cicles de primària i secundària

**Objectius:** Acompanyar en la tornada a l'escola, possibilitar l'escolta entre iguals i professorat, enfortir els vincles existents amb dinàmiques de cohesió i coneixença

**Metodologia:** cercle de diàleg mitjançant objecte de paraula (opcional), comunicació no violenta, dinàmica de grup (activitat de grup).

**Títol de la Sessió:** “Com venim després de tot el que ha passat?”

*Donada la gran absència de l'alumnat durant aquests gairebé 2 mesos, se'ns presenta la necessitat de crear espais d'escolta, de cura, de trobada entre iguals.*

*Per a poder treballar la cohesió del grup i la reconnexió dels vincles que el conformen, primer haurem de fer-ho lliurant al mateix un espai de calma i escolta. Ens haurem de mostrar predisposats a escoltar-los, sense judici. Intentant crear un clima de confiança entre iguals i atorgant el torn de paraula a tot aquell que necessiti parlar (fent constar que, en efecte, tots podran parlar i donar testimoni de tot allò que han viscut)*

*Si desitgem que els nostres alumnes creixin en solidaritat, respecte mutu, l'empatia o el compromís entre iguals... Primer s'hauran de respectar els uns als altres, deixant-se parlar. Haurem de ser molt curiosos en quin és el nostre estil moderant els torns de paraula, i reiterar el nostre missatge: No hi ha pressa, tots podem parlar. Com a dinamitzadors del cercle, ens haurem de mostrar en tot moment empàtics i amb un perfil molt calmat.*

*Si hi ha alumnes amb diferències, resistències, o conductes disruptives, haurem de lliurar-los-hi temps i espai per a reorientar-se. El temps fora de l'escola ha estat massa llarg i els nens s'hauran d'adaptar progressivament al seu nou dia a dia, per tant, si hi ha alumnes que no volen participar en el cercle o no se senten prou preparats per parlar un cop assegurats, caldrà respectar la seva postura i aportar-los-hi escalf i confiança. Un cop l'alumne es senti preparat i segur, se li lliurarà de nou l'oportunitat a parlar des de la seva vivència.*

**Nota:** L'activitat presentada a continuació estaria emmarcada dins un "temps de cercle". Si no es desitja fer-la tota o no es té la suficient experiència, el conductor de la sessió pot passar directament a realitzar l'activitat central, titulada "La Peixera".

## RONDA D'ENTRADA

En cercle. **"Com venim avui?"** (mitjançant l'objecte de paraula: aquest pot ser un objecte imaginari, fent-ne ús de la mímica i implementant-lo a la dinàmica mitjançant el joc de la visualització. *Per Exemple:* cada dia podem tenir l'objecte que desitgem, un dia serà molt gran, com un arbre o una canya de pescar, un altre dia en canvi, pot ser la cosa més petita del món, com un petit diamant que enlluerna tota la sala o una formiga que es diu Joaquima. Les possibilitats són infinites, caldrà predisposar als nois a participar deixant-los-hi decidir i crear des de la seva imaginació, permetent-los connectar amb la dinàmica. Cada dia, un nen pot triar quin objecte de paraula s'utilitza).

*Cada nen manifestarà amb una paraula, una frase o una breu explicació com es sent, amb quin ànim ha vingut a la classe o el primer que li passi pel cap. Totes les opinions són vàlides. Hi haurà alumnes que no voldran parlar, altres que no sabran que dir, passarem l'objecte de paraula (fent servir la mímica) fins al final i aleshores, qui no ha parlat podrà demanar de nou l'objecte de paraula.*

## ACTIVITAT ENERGITZANT

### **Realitzarem una activitat per a que es moguin girant sobre si mateixos**

**"Bufa el vent per als qui..."** venen motivats, venen desmotivats, han fet amics a l'escola, veuen els companys de classe fora de l'escola, han reconegut que s'han equivocat alguna vegada, volen estudiar a la universitat algun dia... (en funció de la maduresa del grup-classe).

**Els hi agrada:** xocolata blanca o negra, la pizza, la pasta, la verdura, els que el seu color preferit és... (*el "bufa el vent" es pot personalitzar en funció de les preferències del grup classe*).

**Gaudeixen amb:** jugar a la Play, al Fornite, al Fifa, al Minecraft, han patinat en línia alguna vegada, els hi encanta el futbol, saben ballar...).

**Referent al confinament:** Han estat tristos i angoixats a casa, han sabut estar bé, connectar amb els seus pares i germans, han enyorat els companys de classe, han jugat massa a la Play, han aprofitat per fer manualitats, s'han pogut comunicar amb els seus amics, no s'han pogut comunicar....

**Important:** *Per aquesta introducció de la sessió, evitarem parlar de virus, morts, experiències, vivències, angoixes. Es tracta de què els alumnes vagin adquirint un estat de calma i de confiança, que es sentin còmodes i puguin anar obrint-se de mica en mica a través dels somriures, l'intercanvi de respostes i que es puguin crear petits vincles mitjançant les coincidències.*



## OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Possibilitar un retrobament sa i sense fissures entre els membres d'un grup a través de dinàmiques que els permetin *recohesionar-se*.
- Crear consciència de grup a partir de la cohesió.
- Aprendre a escoltar (escoltar activament).
- Parlar des del cor i des de la calma (aprofitant a parlar d'allò que ens agrada).
- Narrar primeres impressions i intercanvi d'experiències durant el confinament.
- Lectura positiva de tots els aprenentatges que hem realitzat durant el temps que hem estat absents.

## ACTIVITAT PRINCIPAL (ALTERNATIVA)

### “Peixera” (activitat realitzada durant el curs d'escola de la pau)

Després de l'activitat en cercle, demanem als infants que facin dos cercles concèntrics idèntics. Un a dins l'altre. Per exemple, 5 nens en un cercle a l'interior i 5 nens en un cercle exterior, suposant que tenim 10 nens. (*sempre mantenint la distància òptima de seguretat que recomanen les autoritats sanitàries*). Cadascun a davant de l'altre. Primer d'esquenes, després demanarem als nens que estan a dins que es girin i es posin davant del nen que tenen darrere.

Sense canviar de parella, donarem 2 o 3 minuts per a parlar d'un tema amb la premissa de què s'hauran d'escoltar amb el cor i parlar des de la calma, sense cridar. Un cop hagi passat el temps (on cada parella s'hagi pogut expressar amb comoditat, canviarem de parella i de tema)

Els tema de conversa ha de ser senzill i directe i ha de permetre a cada nen parlar de si mateix i de la seva vivència sense gaire dificultat. Els temes de conversa poden ser escollits per cada tutor en funció del grau de maduresa. Pel que fa als torns de paraula, els podrem gestionar com desitgem: o bé inclourem un *tempus* per a què parlin primer els del cercle interior i després els del cercle exterior, o bé permetrem a tots els alumnes interactuar durant els dos minuts de conversa. (*Haurem de vigilar si tots poden expressar-se per igual i es respecten prou, animant a practicar també l'escolta entre les parelles.*)

#### Alguns exemples:

- La teva pel·lícula preferida
- Una cançó, un grup o un estil musical que t'agradi
- Quin és el teu plat preferit i per què?
- Un somni que t'agradaria complir de gran
- Si poguessis, on viatjaries?
- Què és allò que més et fa enfadar?

Pel que fa a preguntes relacionades amb el confinament, serà el tutor qui decideixi en funció del grau de coneixença que tingui sobre el seu grup quines preguntes llança. (Serà molt important que el dinamitzador del cercle (el tutor) porti guionitzades prèviament una bateria de preguntes i decideixi in situ (segons com està funcionant la sessió) quines fa i quines descarta.

**Alguns exemples:**

- Amb qui has compartit més temps durant el confinament?
- A què has dedicat més estona a jugar durant el teu confinament?
- Has trobat especialment a faltar algú durant el teu confinament?
- Quines coses has descobert i que no sabies durant el teu confinament? Què has après?
- Què és allò que no t'ha agradat del teu confinament?

**ACTIVITAT DE DISTENSIÓ (alternativa i opcional en funció del grup i el temps)**

**En cercle:** Aquí cada tutor pot plantejar un joc de distensió i atenció que ajudi a esvaire-se als alumnes, que doti de sentit de l'humor i relaxi el cos i la ment després d'haver reflexionat amb més o menys profunditat, reconnectant amb l'aquí i l'ara i ajudant a situar-nos a la classe.

Una roda de gestos, on haurem de memoritzar progressivament...

Una partida del "Pistoler".

Un joc de mímica estil "les pel·lícules" on haguem d'endevinar des del cercle què està representant un company...

**CLOENDA**

**En cercle:** Què m'enduc de la sessió d'avui? Com marxo a casa després de la sessió? Cada alumne explica al grup com s'ha sentit.



### **Annex 3. Generem espais de confiança: “Carta a mi mateix” (resiliència)**



**Curs:** cicle superior primària, Ensenyament secundari obligatori

**Objectius:** Generar espais segurs de confiança, possibilitar l'alumne a parlar des de la calma i la seguretat, des de l'escolta del grup, ampliar el grau d'obertura, treballar aspectes com la resiliència a través de la reflexió

**Metodologia:** Cercle de diàleg mitjançant objecte de paraula (opcional), comunicació no violenta, dinàmica de grup (activitat de grup).

**Títol de la Sessió:** “Què és allò que ens uneix?”

*Després de la gran absència de l'alumnat durant aquests gairebé 3 mesos i durant la tornada a les aules dels alumnes de cicle superior, esdevé una necessitat cabdal el fet de poder elaborar un tancament coherent i digne dels alumnes amb l'equip educatiu de l'escola.*

*Recuperar vincles, enfortir els existents i generar espais de seguretat que permetin l'obertura i possibilitin la generació de noves sinergies entre els alumnes, ha de ser un dels objectius dels educadors que treballen als centres.*

*La dinàmica proposada és en realitat una activitat central per a poder-ne desenvolupar en un temps de cercle, després d'haver realitzat una ronda d'entrada que cossi l'estat anímic del grup i alguns jocs de mescla i distensió que permetran alhora generar somriures i reconnectar sensacions aparentment oblidades durant el confinament.*

*Amb l'ànim de generar espais de confiança que permetin a l'alumne connectar amb el grup i sentir-se segur, es pretén possibilitar els mecanismes necessaris per a que aquest pugui parlar de si mateix, amb confiança i sense vergonya, des del jo, i poder esdevenir resilient sentint-se alhora escoltat per tot el grup.*

#### **CERCLE DE DIÀLEG**

Segons el protocol d'odi i discriminació de la Generalitat de Catalunya, els cercles de diàleg són una eina que ens permet prevenir, detectar, gestionar i resoldre situacions de conflicte

en molts àmbits, també en l'educatiu. S'utilitzen per millorar la convivència i reforçar els vincles afectius entre les persones o dins d'un grup concret.

Els cercles de diàleg són una pràctica bàsica per dialogar de forma restaurativa i crear comunitat. Podem fer diferents cercles de diàleg depenent de quins siguin els nostres objectius: per gestionar diversos conflictes, per realitzar o reflexionar activitats que tinguin a veure amb el currículum, com a canalitzador de l'estat emocional del grup, etc.

Per mitjà d'un cercle de diàleg es pot donar veu a totes les persones dins d'un clima igualitari i d'escolta activa, millorar la responsabilitat del grup i la confiança; permetent parlar de diversos temes amb profunditat i generant sinergies entre els membres d'un grup.

Afegir a més, que el "temps de cercle", a diferència del "cercle de diàleg" (mitjançant el qual es tracta un tema determinat), comporta una estructura amb diverses fases (ronda d'entrada, activitats de mescla, activitats principals, de distensió i tancament...) i una temporització i guionització prèvies.

**Nota:** *L'activitat presentada a continuació estaria emmarcada dins un "temps de cercle". Si no es desitja fer-la tota o no es té la suficient experiència, el conductor de la sessió pot passar directament a realitzar l'activitat central, titulada "Carta a mi mateix".*

## RONDA D'ENTRADA

En cercle. **"Com venim avui?"** (mitjançant l'objecte de paraula: aquest pot ser un objecte virtual, fent-ne ús de la mímica i implementant-lo a la dinàmica mitjançant el joc de la visualització. (els alumnes ja tindran el record de la sessió anterior, per tant, no se'ls hi haurà de fer estrany seguir amb aquest codi de comunicació del grup: la mímica i la creació lliure) **Per Exemple:** cada dia podem tenir l'objecte que desitgem, un dia serà molt gran, com un arbre o una canya de pescar, un altre dia en canvi, pot ser la cosa més petita del món, com un petit diamant que enlluerna tota la sala o una formiga que es diu Joaquina. Les possibilitats seran infinites, caldrà predisposar als nois a participar deixant-los-hi decidir i crear des de la seva imaginació, permetent-los connectar amb la dinàmica. Cada dia, un nen pot triar quin objecte de paraula s'utilitza. El conductor de l'activitat per tant, haurà de ser molt curós amb qui lliura la possibilitat de "crear" l'objecte imaginari, no excloent als alumnes que menys participen).

*Cada nen manifestarà amb una paraula, una frase o una breu explicació com es sent, amb quin ànim ha vingut a la classe o el primer que li passi pel cap. Totes les opinions són vàlides. Hi haurà alumnes que no voldran parlar, altres que no sabran que dir, passarem l'objecte de paraula fins al final i aleshores, qui no ha parlat podrà demanar de nou l'objecte de paraula.*

*Nota: Si el participant del cercle ho desitja o no es veu amb cor de parlar, podem utilitzar també la mímica i l'expressió gestual si ho desitgem; cada nen podrà expressar-se amb un moviment o una representació amb el cos de com es troba o com es sent en aquell moment de la sessió.*

## ACTIVITAT ENERGITZANT

**Realitzarem una activitat per a que es mesclin els nens i es moguin dins el cercle canviant les seves posicions. Amb diversos graus d'aprofundiment pel que fa als estats anímics i a la confiança que té el grup en si mateix.**

**“Bufa el vent per als qui...”** venen motivats, venen desmotivats, han fet amics a l'escola, veuen els companys de classe fora de l'escola, han reconegut que s'han equivocat alguna vegada, volen estudiar a la universitat algun dia,... (en funció de la maduresa del grup-classe).

**Els hi agrada:** xocolata blanca o negra, la pizza, la pasta, la Coca-cola o la Pepsi, els Doritos, els Donnettes, el peix, la verdura, els que el seu color preferit és... (*el "bufa el vent" es pot personalitzar en funció de les preferències del grup classe*).

**Gaudeixen amb:** jugar a la Play, al Fornite, al Fifa, al Minecraft, han patinat en línia alguna vegada, els hi encanta el futbol, fan algun esport que no és el futbol, els hi agraden les arts marcials, han agafat alguna vegada un avió, són presumits, saben ballar...).

**Referent al confinament:** Han estat tristos i angoixats a casa, han sabut estar bé i connectar amb els seus pares i germans, han enyorat els companys de classe, han jugat massa a la Play, han aprofitat per fer manualitats, s'han pogut comunicar amb els seus amics, no s'han pogut comunicar, han gaudit de la seva soledat, no han gaudit de la seva soledat...

**Al voltant del grup-classe:** Trobaven a faltar el fet de treballar amb els seus companys, enyoraven tornar a l'escola, se'n recordaven de les bones estones que havien passat al pati, han enyorat els professors/es, tenien ganes de fer un tancament abans d'anar a l'institut...

**Important:** Per aquesta introducció de la sessió, evitarem parlar de virus, morts, experiències, vivències, angoixes. Es tracta de què els alumnes vagin adquirint un estat de calma i de confiança, que es sentin còmodes i puguin anar obrint-se de mica en mica a través dels somriures, l'intercanvi de respostes i que es puguin crear petits vincles mitjançant les coincidències.

## OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Possibilitar la reconexió entre els membres d'un grup després d'un temps d'absència molt llarg.
- Generar espais segurs de confiança entre l'alumnat.
- Potenciar l'escolta activa i empàtica entre els membres d'un grup.
- Ampliar el grau d'obertura entre els membres d'un grup.
- Treballar les resiliències de l'alumnat a través de la reflexió.

## ACTIVITAT PRINCIPAL

### “La carta a mi mateix”

Cada nen tindrà la meitat d'un full blanc de paper. Ens separarem per l'espai (aula) sense tocar-nos i ens prendrem el nostre temps en completar i escriure les 4 parts de la carta. Un cop cadascú tingui la seva carta escrita, tornarà al seu lloc del cercle i la deixarà “cap per vall” davant seu. Donarem un temps prudencial per a que cada alumne tingui el temps necessari per pensar, reflexionar i escriure la seva carta. A mesura que els participants la

vagin acabant, es reincorporaran al seu lloc del cercle (sense ajuntar-se massa) i la posaran a terra, davant seu i de l'inrevés. (nota: el conductor de l'activitat pot deixar escrites les 4 preguntes de la carta a la pissarra, per a que ningú tingui dubtes de com i què ha d'escriure).

L'estructura de la carta és la següent:

**“Estimada Marta,**

**M'escric aquesta carta a mi mateix per adonar-me'n**

**-Allò que m'ha agradat més durant el meu confinament ha estat.....**

**-Allò que no m'ha agradat gaire durant el meu confinament ha estat.....**

**-Durant el meu confinament, el que més he trobat a faltar ha estat.....**

**-D'altra banda, allò que he necessitat més durant el meu confinament, ha estat....**

**Moltes gràcies per escriure'm i llegir-me.**

**Marta”**

Una vegada tothom estigui al seu lloc del cercle i amb la seva carta col·locada boca avall, començarem una activitat de mescla (podrà ser un “bufa el vent”) i els participants del cercle hauran de canviar de lloc, malgrat que les cartes es quedaran quietes.

Per tal de fer la mescla més acurada i que cada nen acabi amb una carta al davant que no sigui la seva, podem fer els canvis que desitgem.

Una vegada cada persona resti al cercle amb una carta al davant que no serà la seva, el dinamitzador escollirà un participant que haurà de girar la carta i llegir-la en veu alta.

La resta de la classe haurà de restar en silenci respectant el que s'hi diu a la carta, sense fer cap mena de comentari o lliurar opinions gratuïtes. És una activitat d'escolta, la reflexió individual vindrà a la part final de l'activitat, un cop s'hagin llegit totes les cartes.

Un cop llegides les 4 respostes, es preguntarà al nen si sap qui ha escrit la carta, (el joc, també consisteix a endevinar la identitat de l'escriptor/a) doncs tindrà una única oportunitat. Si la falla, es preguntarà a qui té a l'esquerra, i així successivament fins que algú endevini la identitat.

Si el primer nen que llegeix la carta, n'endevina la seva identitat, ell escollirà quina persona del cercle vol que llegeixi la carta que té davant.

Qui endevini la identitat de la carta, haurà de procedir a llegir la seva carta i així successivament fins que totes quedin llegides.

En finalitzar, i responent per ordre del cercle, cadascú podrà donar la seva reflexió sobre les cartes que ha escoltat dels altres.

**Nota:** *Podem demanar als participants que incloguin a la seva reflexió si han coincidit amb les coses que han escrit els seus companys.*

## ACTIVITAT DE DISTENCIÓ (ALTERNATIVA)

“**Helicòpters, Palmeres i Elefants...**” En un gran cercle (respectant les mesures de seguretat) el conductor de l'activitat assenyalarà un membre del grup des de la distància i cridarà: “Ets un Elefant!” Serà aleshores quan aquest haurà de fer el gest amb els braços d'una trompa, però els membres que tindrà tant a la seva esquerra com a la seva dreta, hauran de fer les orelles ajuntant les dues mans i amb els braços amb cercle. El dinamitzador, també podrà assenyalar a un altre nen i cridar “Ets una Palmera!” És en aquest moment quan l'escollit haurà d'aixecar ben amunt ambdós braços simulant ser una palmera i aquell qui estigui a la seva esquerra i aquell qui estigui col·locat a la seva dreta, hauran de moure ambdós braços cap a un cantó simulant ser les fulles movent-se amb el vent. Per acabar, el dinamitzador podrà escollir a un altre participant i assenyaland-lo podrà dir “ets un Helicòpter!” Serà aleshores quan aquest, haurà de fer girar les hèlixs amb els dos braços (sense moure's del lloc) i les dues persones que estiguin al seu costat dret i esquerra hauran d'ajupir-se a temps.

## CLOENDA

**En cercle:** què m'enduc de la sessió d'avui? Que m'ha fet veure o sentir la sessió d'avui? Que he après, que m'emporto després del cercle que hem fet aquest matí?

#### **ANNEX 4. ACTIVITAT DE BENVINGUDA. EL COLLAGE DE LES EMOCIONS.**

<b>Edat:</b> Cicle mitjà i superior (Educació Primària) <b>Duració:</b> 60 minuts	
<u>Objectius:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenciar la consciència emocional i corporal facilitant el seu reconeixement i identificació.</li> <li>• Expressar gràficament i posar paraules a les vivències durant el confinament.</li> <li>• Aprendre a relacionar les emocions i amb les vivències amb unes situacions determinades.</li> </ul>
<u>Descripció (Seqüència didàctica)</u>	<p>Per aquesta activitat es necessita disposar d'un full de la mida que considereu on dibuixaran una silueta del cos humà i revistes per retallar imatges. Cada alumne haurà de buscar les imatges que representin les emocions que ha viscut i enganxar-les a sobre del dibuix del cos humà. Indicarem que es poden ubicar segons les parts del cos on les han sentit. Després, voluntàriament, posem en comú les creacions, compartim el que hem triat aquelles imatges i la seva ubicació en el cos.</p>
<u>Orientacions didàctiques (Continguts importants a tenir en compte)</u>	<p>Cada infant disposarà d'una revista i/o diari propi per evitar intercanvi i possible contaminació de material.</p>
<u>Idees clau (Que volem fer amb l'activitat)</u>	<p>En acabar l'activitat l'alumnat haurà après que es poden expressar les diferents emocions viscudes no només amb la paraula, sinó a través de l'art fent ús del llenguatge simbòlic i que les emocions es poden sentir en diferents parts del cos.</p>
<b>Procediment</b>	
<u>Metodologia</u>	<p>En grup i individualment</p>



<u>Recursos materials</u>	<p>Cada infant ha de tenir el seu material per fer ús individual.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Revistes i/o diari, pega i tisoires</li><li>- Full de qualsevol mida per dibuixar la silueta del cos humà.</li></ul>
<u>Seqüència d'acció i temps</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Explicació activitat: 10 minuts.</li><li>- Activitat: 40 minuts.</li><li>- Posada en comú: 10 minuts.</li></ul>

## ANNEX 5. INFOGRAFIA RECOMANACIONS PER L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

### RECOMANACIONS PER L'ACOMPANYAMENT EMOCIONAL INDIVIDUAL

EXPLICAR EL QUE ENS PASSA I REBRE UNA ESCOLTA  
EMPÀTICA AFAVOREIX LA RESILIÈNCIA

#### COM?



GENERAR ESPAIS SEGURS I DE  
CONFIANÇA PER COMPARTIR  
VIVÈNCIES



OFERIR CANALS D'EXPRESSIÓ  
VALORANT EL MÉS ADEQUAT PER A  
CADA ALUMNE



ESCOLTAR POSANT SE EN EL LLOC  
DE L'ALTRE I ACOLLIR EL QUE ES  
DIU SENSE FER VALORACIONS



DETECTAR ELS SENTIMENTS I LES  
NECESSITATS QUE HI HA DARRERE  
DE LES PARAULES



RESPECTAR I VALIDAR EL QUE LA PERSONA  
EXPRESSA. NO FORÇAR A PARLAR  
L'ALUMNAT QUE NO PUGUI EXPRESSAR LES  
SEVES VIVÈNCIES.



ACCEPTAR LES PÈRDUES I  
RECONÈIXER ELS APRENENTATGES

#### SERVEI DE SUPORT I ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

## ANNEX 6: INFOGRAFIA L'ACOMPANYAMENT DEL DOL A L'ESCOLA

### L'ACOMPANYAMENT DEL DOL A L'ESCOLA

"DOL" VE DE LA PARAULA "DOLOR". ES REFEREIX AL PROCÉS FUNCIONAL QUE EXPERIMENTA UNA PERSONA QUE HA PATIT UNA PÈRDUA SIGNIFICATIVA

#### PER A QUÈ ?

PER AJUDAR A COMPRENDRE EL QUE HA PASSAT I ACTIVAR ELS PROPIS RECURSOS PERSONALS



PER A EXPRESSAR ELS SENTIMENTS I SENTIR-SE RECONEGUTS I RECONEGUDES

PER PAL·LIAR EL DOLOR I PREVENIR EL TRAUMA

#### COM ?

RESPECTANT EN TOT MOMENT ELS TEMPS I PROCESSOS DE CADASCÚ, "DEMANANT PERMÍS" PER ENTRAR A TRACTAR AQUESTS TEMES.



ACLARINT ASPECTES REALS DE LA PÈRDUA I DIFERENCIAR ELS TIPUS DE DOL (PÈRDUES EN GENERAL)

NO CAL DIR O FER RES SI NO ENS SENTIM PREPARADES.

ACOLLINT TOTES LES FORMES D'EXPRESSIONI DE MALESTAR

#### QUÈ FEM?

GENERAR ESPAIS D'ESCOLTA I EXPRESSIÓ.



PARLAR DEL QUE HEM PERDUT, MIRAR FOTOS O RECORDAR ANÈCDOTES I MOMENTS DE CONVIVÈNCIA ÉS POSITIU PER TAL D'EL·LABORAR AQUEST DOL.

COMPARTIR AMB ELS ALTRES LES NOSTRES VIVÈNCIES PER GENERAR EMPATIA

FER RITUALS DE COMIAT: DIBUIXOS, CARTES EXPRESSANT SENTIMENTS

#### SERVEI DE SUPORT I ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

## **ANNEX 7: TEMPS DE CERCLE DE COMIAT: “QUÈ T'EMPORTES AQUEST FINAL DE CURS?”**



**Edats:** Etapa Secundària

**Duració:** Entre 50 i 60 minuts

**Metodologia:** (Enfocament restauratiu) cercle de diàleg, dinàmica de grup.

**Material:** Fulls blancs (on poder escriure Què t'ha aportat el grup? Què t'emportes? Què regalaries al grup per acomiadar-te....), llapis/retoladors.

### **Objectius de la sessió**

- Acomiadar-se mitjançant les preguntes.
- Despertar l'empatia de diferents emocions possibles sorgides durant el confinament.
- Compartir emocions i experiències de l'etapa escolar.
- Manifestar la singularitat de les necessitats del moment actual.

## **DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ**

### **RONDA D'ENTRADA – 10 minuts**

#### **“Avui és l'últim dia: Com venim avui?”**

- A través d'una paraula, una frase, un gest, un so, emoció, moviment de cos, els i les joves diuen, per torns, com venen avui. És un moment per a que tothom tingui l'oportunitat d'expressar-se al grup i manifesti com se sent en aquest moment.

#### **Recomanacions per fer una bona dinamització a la ronda d'entrada**

- Fem un cercle (prenent les mesures de distància adequada) i un cop feta la pregunta el tutor o docent vetllarà perquè totes les persones del grup tinguin veu. Potser parlar en l'ordre que estiguin asseguts/des pot ajudar, i també es poden passar el torn de paraula amb un gest, per exemple: es pot passar el torn de paraula amb una palmada dirigida a qui li volem passar la paraula).
- Convidem que l'adult-facilitador participi i pugui compartir amb l'alumnat.

### **ACTIVITAT PRINCIPAL – 30 minuts**

#### **Acomiadar-nos, després del confinament.....**

Es fa la proposta que agafin tres papers per tal de respondre les tres preguntes. Se'ls demana, al mateix temps, als i a les joves que tinguin 5 minuts per donar-se el temps de pensar, en silenci.

Com em vull acomiadar del grup-classe?

- Què he aportat al grup?
- Què m'emporto del grup?
- Què regalaria al grup per acomiadar-me?

Després se'ls demana que els escriguin o representin (dibuix, símbols...) les respostes als fulls. Un cop les tenen escrites farem les tres rondes, una per cada pregunta, per tant es faran tres voltes en les quals cadascú respondrà i compartirà en veu alta la forma creada i/o les paraules.

#### Recomanacions per a fer una bona dinàmica de l'activitat

- Repartir bé el temps, donar torns de paraula per a que tothom pugui ser escoltat.
- Insistir molt en el respecte i el fet d'escoltar. Normalment les persones que estan ben integrades al grup solen ser més escoltades i les que no acaben d'integrar-se, el grup els mostra desinterès i fins i tot manca de respecte. És important ser clars sobre el fet de respectar els torns de paraula i la importància d'escoltar-se, dir que totes les persones del grup són igual d'importantes. També convidem a ser flexibles, no forçar, en el cas que algú no vulgui compartir. Es pot convidar a dir alguna paraula senzilla amb la qual es pugui sentir còmode, o també seria bo que tard o d'hora ho pogués compartir amb algú que tingui més confiança (o que ho entregui a la persona que dinamitza l'activitat).
- Escoltar les vivències de cada jove. Ser molt acollidors a les diferències per tal de donar lloc a tots i cadascun dels joves.

#### CLOENDA – 10 min

És important tancar les activitats, per tant proposarem fer una última volta amb la següent pregunta:

- Com me'n vaig? Com marxo? Com ha sigut per mi fer aquest adéu? Es pot fer amb un gest, o qui no s'animi amb una paraula.

#### Recomanacions per a fer un bon tancament

És important acollir el que aportin i com ho facin, és a dir, tant si ho fan des de l'humor, des de la desgana... No sabem com es poden sentir, poden ser moments importants i recordem que és important no suposar, ni jutjar.