

# COMUNITAT EDUCATIVA

## TALLER 1.

### “Cuidar-te per acompanyar”

- ACTIVITAT 1: COMPARTIM EMOCIONS I APRENEM A GESTIONAR-LES
  - Guia per conduir l'activitat
  
- ACTIVITAT 2: DETECCIÓ I ACCIÓ EN CASOS DE VIOLÈNCIA
  - Guia per conduir l'activitat

# resccue

Recover spaces for traumatized children in community settings

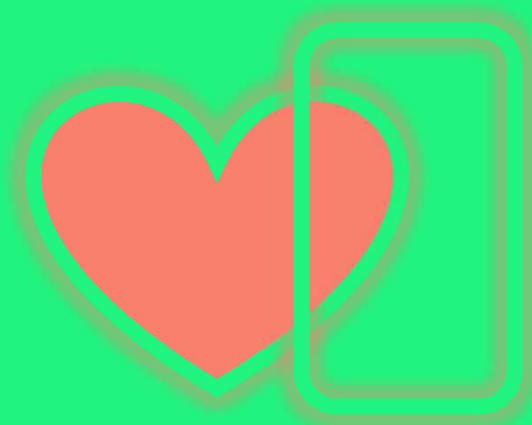


Co-funded by  
the European Union



# CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA" Comunitat educativa

## TALLER 1. Cuidar-te per poder acompanyar



 **SJD** Sant Joan de Déu  
Barcelona - Hospital

**SJD**  
Sant Joan de Déu  
Fundació de Recerca

**UOC**

  
Ajuntament de Cornellà  
de Llobregat

  
**Bambino Gesù**  
OSPEDALE PEDIATRICO

Amb la col·laboració de:

 Institut  
Joan Miró



Les activitats que apareixen a continuació han estat pensades perquè puguin implementar-se fàcilment seguint aquesta guia.

Hem fet un càlcul de temps per tal de poder planificar la sessió (2 h en total). Es pot decidir fer el contingut complet o fer només una de les activitats.

*En cursiva veureu anotacions específiques de funcionament de la dinàmica. “Entre cometes veureu el text per adreçar al professorat”.*

# ACTIVITAT 1: COMPARTIM EMOCIONS I ESTRATÈGIES PER GESTIONAR-LES

## OBJECTIU

Identificar i compartir emocions i estratègies de superació.

## MATERIAL

Objecte, mural, bloc de pòstits, bolígrafs, rellotge.

## RONDA D'ENTRADA (7 MINUTS)

*Hola a tothom, estem aquí per parlar sobre **Compartim emocions i estratègies per gestionar-les**.*

*Així que començarem amb una ronda de presentacions on ens agradaria saber el vostre nom i l'article sentit amb el qual us identifiqueu (el o la). Bé, us presento l'objecte i quines normes de funcionament té el nostre cercle: a) només es pot parlar quan es té l'objecte, b) l'objecte fa la volta pel cercle en una direcció (dreta o esquerra) de manera successiva, donant la paraula a tothom per torn, sense saltar a ningú, c) quan un té l'objecte també té el dret de passar i no parlar, d) és important que tothom respecti el que es diu, cal que tothom sigui curós i respectuós amb el seu llenguatge, tant verbal com gestual, e) el que es diu en el cercle és confidencial, i f) a més de: No jutjar, no aconsellar, no increpar, no expressar sorpresa/xoc/enuig o desaprovació, no posicionar-se i no assumir que una banda és la que té la raó o que el que tu saps és el que val. Bé, comencem, ara us faré una pregunta i l'objecte rodarà cap a la dreta, la pregunta és: **Quina és la millor virtut que tens?***

## ACTIVITAT DE MESCLA (2 MINUTS)

*Tots aquells i aquelles que (diem alguna característica nostra, ex.: que tinguin una mascota) s'aixequin i canviïn de lloc. Seguim fins que la majoria estem asseguts al costat de persones diferents. Límit de 4 interaccions, exemples: *Que hagin viatjat en l'últim any, Que hagin anat de festa l'últim mes.**

## ACTIVITAT PRINCIPAL (30 MINUTS)

Repartim pòstits a tot el grup. *Recordeu que avui treballarem amb les emocions, així que us demanaré que escrigueu en el pòstit com us sentiu avui. Penseu en quina emoció i per què. Com podríeu definir aquesta emoció? I després enganxarem totes aquestes emocions al mural.*

*Totes les emocions són vàlides i acceptables. Tot això que sentiu a tots ens passa, grans i petits.*

*Us plantejarem diferents preguntes per pensar: 1) Hi ha alguna activitat o estratègia que quan estàs malament et va bé per sentir-te millor o per acompanyar-te quan estàs malament? i 2) Alguna estratègia per fer a l'escola que ens faci sentir millor? (Què, com i quan?)*

Repartim pòstits i preparem un mural per anar penjant totes les propostes amb el títol: **ESTRATÈGIES PER A SENTIR-NOS MILLOR**. Fem una ronda no seqüencial per anar recollint totes les idees. *Ara amb totes les estratègies plantejades, les podeu anar penjant al mural.*

*Llista de coses positives del professorat (collage, cartolina, recordant la vocació, la professió): missatges positius que em serveixen.*

## PREGUNTES PER A LA REFLEXIÓ - ESPAI DE DEBAT (9 MINUTS)

*Propostes: Identificar i expressar les emocions ens ajuda a gestionar-les? Les estratègies per gestionar les nostres emocions les podem generalitzar? És important tenir espais per compartir les emocions? Per què? Dins de l'institut, quin espai teniu per poder treballar les emocions (ex. Tutoria). Com es fa? Quan es fa?*

## ACTIVITAT ENERGITZANT - CONSCIÈNCIA CORPORAL (2 MINUTS)

*Amb la finalitat d'activar el cos, ara ens farem un automassatge i ens direm coses positives per sentir-te i validar-te com a professional.*

## RONDA DE TANCAMENT (10 MINUTS)

*Què t'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula o frase). Les podeu anar enganxant a la cartolina.*

**TEMPS TOTAL: 60 MINUTS**

# ACTIVITAT 2: DETECCIÓ I ACTUACIÓ EN LES VIOLÈNCIES

## OBJECTIU

Identificar violències i compartir estratègies de cerca de solucions.

## MATERIAL

Objecte, mural, bloc de pòstits, bolígrafs, rellotge.

## RONDA D'ENTRADA (7 MINUTS)

*Els pròxims 60 minuts els dedicarem a detectar i actuar en les violències i que cadascú pugui explicar el seu punt de vista. Seguirem la mateixa dinàmica del cercle: només es pot parlar quan es té l'objecte, i és important, que tothom respecti el que es diu, fins i tot si no s'hi està d'acord; cal que tothom sigui curós i respectuós amb el seu llenguatge. Bé, comencem. Què passa quan nosaltres estem malament? Moltes vegades actuem de manera inconscient i podem exercir violència. Ara us faré una pregunta i l'objecte rodarà cap a la dreta, la pregunta és: **Què és per a vosaltres la violència?** Una vegada hagi respost el cercle, el validem. Tot el que heu comentat és violència. L'Institut d'Estudis Catalans defineix la violència com a "l'ús de la força contra un ésser viu o una cosa". Moltes vegades aquest ús de la força dins de l'aula el veiem entre el nostre alumnat a través de la ciberviolència, o per exemple alumnes que conviuen amb la violència dins de casa amb les seves famílies. Per això és clau **detectar aquestes violències dins de l'aula i saber acompanyar-les**. Així doncs, durant aquest cercle, posarem veu a aquestes violències i entre tots i totes buscarem estratègies per acompanyar-les.*

## ACTIVITAT DE MESCLA (2 MINUTS)

Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants. Ara us heu d'aixecar totes les A, us heu de moure i buscar una cadira buida diferent de la qual teníeu, com més lluny d'on estàveu millor. Ara que tenim totes les A assegudes, aixequen-vos les B, us heu de moure i buscar una cadira buida diferent de la qual teníeu, com més lluny d'on estàveu millor.

## ACTIVITAT PRINCIPAL (20 MINUTS)

*Us explicarem dues situacions de violències per reflexionar. En relació amb la **ciberviolència**: Us arriba que una alumna de la vostra aula, la Cristina, es va gravar un vídeo íntim per la seva parella i ara aquest vídeo està a internet. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu una vegada teniu coneixement de la situació? Pel que fa a un alumne que pateix **violència a casa**: En Dani no es concentra a l'institut, sovint es posa a discutir per qualsevol cosa i es troba involucrat en la majoria de baralles dins de l'aula. Quan acaba l'institut no vol anar a casa, prefereix estar tota la tarda amb els seus amics. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu? Quan arriba a casa el primer que veu és a la seva mare plorant al sofà i la TV torna a estar trencada. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu?*

## PREGUNTES PER A LA REFLEXIÓ - ESPAI DE DEBAT (19 MINUTS)

Fem una ronda no seqüencial per anar recollint totes les idees. *Us heu trobat alguna vegada amb alguna d'aquestes situacions? Teniu protocols al respecte? Com els podríem acompanyar? (anotar-ho en un mural enganxant els pòstits).* Exemples que podem aportar: podem parlar directament amb la persona, escolta activa, no jutjar, no imposar, comunicar, empatitzar, que no se sentin sols, que estiguin acompanyats. Aquest enfocament requereix energia i constància per part del professorat, però és molt beneficiós per l'alumnat que està patint i també aplicable per a la resta de l'alumnat que també s'hi pot trobar. Cal ser conscient de cada pas que fem, autoavaluar com ho fem i plantejar objectius per implementar a l'aula com per exemple tallers de sensibilització de les violències que existeixen. I la importància de que **el professorat no se senti sol**, compartir aquestes experiències amb la resta de companys. *En el cas que us hàgiu trobat amb algun d'aquests casos, com us sentiu a l'acompanyar-los? Ex., por, respecte, dubteu si ho feu bé, us sentiu sols, etc.*

## ACTIVITAT ENERGITZANT - MIRALL (2 MINUTS)

En parella: *Una persona farà moviments/gestos, i l'altra, farà de mirall, fent els mateixos gestos que fa la seva parella. Després d'un o dos minuts canviem el rol, la persona imitadora passa a fer els moviments, i tornem a fer el mateix.*

## RONDA DE TANCAMENT (10 MINUTS)

*Què t'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula o frase).* Enganxar a la cartolina.

**TEMPS TOTAL: 60 MINUTS**