

## “PROGRAMA D’ACOMPANYAMENT EMOCIONAL POST-CONFINAMENT COVID-19”



Tal vegada, la situació que hem viscut recentment és una de les experiències més greus i extraordinàries de les nostres vides i un dels majors reptes als quals ens enfrontem en la nostra tasca educativa.

És innegable que no podem obviar les repercussions emocionals, cognitives, socials... que ben segur han tingut en els nostres alumnes i en les seves famílies, per la qual cosa no podem deixar passar aquesta oportunitat per intentar que ens serveixi per enfortir i millorar les seves capacitats i actituds, i tant de manera individual com grupal, com a membres actius de la nostra societat.

Ens trobarem que els alumnes, a l'igual que nosaltres, presentaran una sort de còctel emocional, que dificultarà posar-se a fer classes com si res hagués passat. A totes les emocions viscudes, es sumaran les pròpies de retrobar-se amb companys, mestres...por del que passarà amb el curs, notes, més treballs, exàmens...

Alguns alumnes hauran tingut la sort de autoregular adequadament les seves emocions amb l'ajuda de les seves famílies, però d'altres segurament no han estat capaços o no han tingut els recursos i suports suficients per gestionar adequadament les emocions negatives que hauran viscut: por, preocupació, inquietud, incertesa, ira, frustració...A més, en algunes famílies aquesta crisi haurà colpejat molt més fort per problemes de salut, econòmics, laborals, de agreujament de dinàmiques de violència, de dols no resolts...

Així, el nostre punt de partida en tornar a l'escola segurament serà una balança descompensada en la que hauran prevalgut els deures i tasques i acadèmiques (per a que no perdin currículum), però que en poca mesura s'hauran treballat les creences i interpretacions distorsionades dels fets, així com els sentiments i les emocions que han acompanyat aquest procés d'aïllament obligatori.

D'altra banda, sabem per la neurociència, que en l'aprenentatge són inseparables les parts emocional i cognitiva; més encara, que si no es donen les circumstàncies que facilitin una predisposició positiva a nivell emocional, difícilment es posaran en marxa els mecanismes adequats d'aprenentatge; especialment l'ansietat, la preocupació i la por, poden bloquejar l'atenció, la concentració i la memòria, tant a curt com a llarg termini.

Per tots aquests motius, considerem que el retorn a les aules no ha de ser simplement tornar cadascú a la seva aula per recuperar i/o continuar les classes de cada àrea, sinó que ens resulta

essencial restaurar l'equilibri emocional perdut dels nostres alumnes, així com analitzar el que poden treure de positiu i incorporar-lo al seu procés d'aprenentatge i desenvolupament.

Però no només des del punt de vista de l'alumnat, sinó que per part del professorat, també sentim la necessitat d'aprofitar aquest moment per a replantejar-nos els valors que volem ajudar a construir, per millorar les nostres competències professionals i personals, i per adquirir compromisos que ens permetin conservar i millorar el món que ens envolta.

## **OBJECTIUS:**

### **A) ALUMNAT:**

1. Entendre que les emocions negatives formen part de totes les persones i que tenen una funcionalitat clara.
2. Possibilitar la identificació i expressió de les emocions viscudes de manera individual durant aquest temps.
3. Expressar les preocupacions, dubtes, confusions...que sobre el coronavirus es podrien lligar a dites emocions.
4. Compartir les emocions amb els iguals, per ajudar a compartir significats i comprendre millor les experiències viscudes.
5. Facilitar l'acceptació de les emocions contingudes o mal gestionades (explosions emocionals, enrabiades, confrontacions, discussions...).
6. Adquirir estratègies i recursos per a autoregular les emocions negatives (cognitives i conductuals).
7. Explorar els aprenentatges que es poden derivar d'una situació tan adversa com aquesta: capacitats de les persones, creativitat, prioritats de les nostres necessitats, valoració de les coses importants, cura del medi ambient.
8. Adquirir compromisos de millora de cara al futur, tant en relació amb nosaltres mateixos com en relació al nostre entorn natural (més proper però també amb caràcter global).
9. Donar suport físic a totes les activitats i el material produït (en format de quadern/llibre personal), que faciliti el record i/o posterior reflexió sobre aquesta experiència vital.

### **B) PROFESSORAT:**

1. Provocar la reflexió conjunta sobre les causes i les conseqüències d'aquesta situació extraordinària (a nivell humà i sobre el medi ambient).
2. Promoure una definició com a clau, envers els valors educatius que ens proposem transmetre en la nostra comunitat educativa.
3. Generar un compromís compartit sobre l'adopció de mesures que, partint de l'aprenentatge realitzat a rel d'aquesta situació:

- ens permetin millorar com a persones i en les nostres relacions socials.
- ens permeti dur a terme actuacions per a la conservació i millora del nostre medi natural.

## C) FAMÍLIES:

1. Ajudar a les famílies més desfavorides o que hagin viscut situacions clarament perjudicials, a gestionar els efectes i conseqüències negatives (gestió d'ajudes, beques, derivacions i/o coordinacions amb serveis externs...).
2. Fer un acompanyament emocional als alumnes i famílies que hagin viscut situacions molt greus, com la mort de familiars.

## CONTINGUTS:

### ALUMNAT:

[PROPOSTA DE CONVERSA INTRODUCTÒRIA](#) (treballar abans d'iniciar activitats)

## A) IDENTIFICACIÓ, EXPRESSIÓ I REGULACIÓ EMOCIONAL:

Per a facilitar l'assimilació d'experiències de gran impacte emocional, és imprescindible aprendre a identificar i expressar adequadament les emocions que les acompanyen; emocions que moltes vegades són negatives i que no per això els alumnes han de fer sentir-se culpables o afectar a la seva autoestima.

Continguts	Activitats			
	Infantil	1r. icle EP	2n. cicle EP	3r. cicle EP
<b>A.1) Què són les emocions negatives?:</b>				
A.1.1. Conèixer les emocions bàsiques	<u>-EL MONSTRE DE COLORS.</u>  <u>-Conte el monstre de colors</u>  <u>Recursos del monstre de colors</u>	<u>-EL MONSTRE DE COLORS.</u>  <u>-Conte el monstre de colors</u>  <u>Recursos del monstre de colors</u>	<u>- FOTOGRAFIES EMOCIONS</u>  <u>-EMOTICONOS</u>	<u>- FOTOGRAFIES EMOCIONS</u>  <u>-EMOTICONOS</u>  Imatges relacionar per amb emocions

	<a href="#">-MÍMICA DE LES EMOCIONS</a>  <a href="#">-INSIDE-OUT</a>	<a href="#">- MÍMICA DE LES EMOCIONS.</a>		<a href="#">CASES</a>  <a href="#">FINESTRES</a>
A.1.2. Tots les tenim? <a href="#">DOSSIER</a>	<a href="#">- LA DIANA DE LES EMOCIONS</a>	<a href="#">- LA DIANA DE LES EMOCIONS</a>	<a href="#">- LA DIANA DE LES EMOCIONS</a>	<a href="#">-LA DIANA DE LES EMOCIONS</a>
A.1.3. Per a què serveixen?	<a href="#">-LES PARAULES DOLCES</a>	<a href="#">-LES PARAULES DOLCES</a>	<a href="#">- EL POT DE LA COMUNICACIÓ</a>  <a href="#">- EM PREOCUPO PELS ALTRES</a>	<a href="#">- EL POT DE LA COMUNICACIÓ</a>  <a href="#">- EM PREOCUPO PELS ALTRES</a>
A.1.4. Què podem fer perquè no ens facin mal ni facem mal als altres?	<a href="#">- EL CONTE DE LA TORTUGA</a>	<a href="#">- EL CONTE DE LA TORTUGA</a>	<a href="#">-RODA D'OPCIIONS DE LA DISCIPLINA POSITIVA</a>  <a href="#">- DINÀMIQUES D'ESCENIFICAR CONFLICTES</a>  <a href="#">-JOC "SOC TU"</a>	<a href="#">-DINÀMIQUES D'ESCENIFICAR CONFLICTES.</a>  <a href="#">-JOC "SOC TU"</a>

## A.2) Identificació d'emocions:

A.2.1. No és bo amagar les emocions	<a href="#">- TINC UN VOLCÀ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mn2clhly1Gc">https://www.youtube.com/watch?v=mn2clhly1Gc</a>  <a href="#">Teatre de les emocions</a>	<a href="#">-TINC UN VOLCÀ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mn2clhly1Gc">https://www.youtube.com/watch?v=mn2clhly1Gc</a>  <a href="#">Teatre de les emocions</a>	<a href="#">Diccionari de les emocions</a>  <a href="#">Documental sobre educació emocional</a>  <a href="#">Cançons i poemes sobre emocions</a>	<a href="#">Diccionari de les emocions</a>  <a href="#">Documental sobre educació emocional</a>  <a href="#">Cançons i poemes sobre emocions</a>
A.2.2. Posant nom a les emocions negatives...	<a href="#">-CONTES D'EMOCIONS</a>  <a href="#">educar</a>  <a href="#">treballar</a>  <a href="#">Memori de les emocions</a>	<a href="#">-CONTES D'EMOCIONS</a>  <a href="#">educar</a>  <a href="#">treballar</a>  <a href="#">Memori de les emocions</a>	<a href="#">- "NOMÉS RESPIRA"</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9Jgo">https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9Jgo</a>  <a href="#">Dominó dels sentiments</a>	<a href="#">- "NOMÉS RESPIRA"</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9Jgo">https://www.youtube.com/watch?v=qn63c9Jgo</a>  <a href="#">Dominó dels sentiments</a>

## A.3) Expressió d'emocions: artística, verbal, musical...

## EMOCIONS DURANT EL CONFINAMENT

### Treballem les emocions (recull propostes)

A.3.1. Cóm m'he sentit durant el confinament?	<u>-DIBUIXEM EMOCIONS</u> <u>Recull d'activitats i material per treballar emocions</u> <u>- ACTIVITAT AMB MÚSICA,PINTURA I EMOCIONS</u> <u>Activitat emocional</u>	<u>-DIBUIXEM EMOCIONS</u> <u>- ACTIVITAT AMB MÚSICA,PINTURA I EMOCIONS.</u>	<u>-DIBUIXEM EMOCIONS</u> <u>- ACTIVITAT AMB MÚSICA, PINTURA I EMOCIONS</u>	<u>- DIBUIXEM EMOCIONS</u> <u>- ACTIVITAT AMB MÚSICA,PINTURA I EMOCIONS</u>
A.3.2. Què m'ha fet por?	<u>Activitats per treballar la por</u>	<u>Activitats per treballar la por</u>	<u>Una mà de contes: la por</u>	<u>Una mà de contes: la por</u>
A.3.3. Què m'ha fet enfadar?	<u>Conte de la ràbia</u>	<u>Conte de la ràbia</u>		
A.3.4. Amb què he rigut més?				
<b>A.4) Què puc fer per controlar les meves emocions? (autoregulació emocional)</b>				
A.4.1. Actuacions en la zona de control (el que jo puc controlar)	<u>-TERMÒMETRE EMOCIONAL</u> <u>- Racó de la calma</u>	<u>- TERMÒMETRE EMOCIONAL</u> <u>- Racó de la calma</u>	<u>- TERMÒMETRE EMOCIONAL</u> <u>- Racó de la calma</u> <u>-GESTIÓ de les emocions (PPT)</u>	<u>- TERMÒMETRE EMOCIONAL</u> <u>-GESTIÓ de les emocions (PPT)</u>
A.4.2. Control de pensament i idees	<u>- EL MEU NOM LES MEVES VIRTUTS</u> <u>- LA MEVA RECEPTA DE LA FELICITAT</u>	<u>- EL MEU NOM LES MEVES VIRTUTS</u> <u>- LA MEVA RECEPTA DE LA FELICITAT</u>	<u>- EL MEU NOM LES MEVES VIRTUTS</u> <u>- LA MEVA RECEPTA DE LA FELICITAT</u> <u>-Escenificació d'emocions</u>	<u>- EL MEU NOM LES MEVES VIRTUTS</u> <u>- LA MEVA RECEPTA DE LA FELICITAT</u> <u>-Escenificació d'emocions</u>

A.4.3. Estratègies de relaxació, respiració, mindfulness, ioga...	- <a href="#">RACÓ DE LA CALMA I TAULA DE LA PAU.</a>  - <a href="#">DINÀMIQUES DE RELAXACIÓ PER INFANTS</a>	- <a href="#">RACÓ DE LA CALMA I TAULA DE LA PAU.</a>  - <a href="#">DINÀMIQUES DE RELAXACIÓ PER INFANTS</a>	- <a href="#">RACÓ DE LA CALMA I TAULA DE LA PAU.</a>	

## B) ESCOLTA:

Quan arribin els infants a l'escola vindran carregats d'emocions, experiències, dubtes i sobre tot amb ganes de relacionar-se i expressar allò que han viscut. Per lo tant, el més important és la escolta d'aquestes vivències que són vitals per a ells.

També tindran ganes de saber com han viscut els seus companys el confinament. Els podem ajudar donant-li un espai per l'expressió, on es sentim segurs i recolzats.

Els són els protagonistes de la seva història, ells han de marcar el ritme de les seves expressió, malgrat això, hem fet un llistat de preguntes que podem ajudar-li a indagar en els seus sentiments.

### EMOCIONS DURANT EL CONFINAMENT

#### PROPOSTA DE CONVERSA INTRODUCTÒRIA

Continguts	Activitats
<b>B.1) Conversa sobre la malaltia</b>	La primera vegada que recordes haver escoltat del coronavirus
	Vares pensar
	A casa et varen dir
	T'imagines al coronavirus com
	Com et vares sentir
<b>B.2) Convivència a casa</b>	A on has viscut?
	Amb qui has viscut aquests dies?
	A qui has enyorat aquests dies d'estar a casa?
	Què veies des del balcó o la finestra de ca teva?
	Qui feia feina des de casa?
	Feies mamballetes cada dia per agrair la tasca que feien els sanitaris, els serveis de neteja i els serveis d'abastament?

<b>B.3) Relacions familiars</b>	Què és el que més t'ha agradat fer amb la família?
	Què és el que menys t'ha agradat?
	De quines coses has parlat que abans no en parlaves?
	Amb qui te barallaves?
	Si els avis no estaven amb tú, els has trobat a faltar?
	Què són els avis per a tú?
<b>B.4) Activitats a casa</b>	Feies exercici a casa? Quin?
	A què jugaves? Amb qui?
	Quina música escoltaves?
	Quins programes o pel·lícula especial recordes?
	Has fet alguna cosa especial amb la família que no havies fet mai?
<b>B.5) Escola a casa</b>	Què t'agrada de les classes virtuals?
	Què enyoraves de les classes virtuals?
	Has tingut contacte amb els teus amics i les teves amigues o company/es de classe?
<b>B.6) Desitjos i gustos</b>	Quin era el teu moment preferit del dia?
	Què vares pensar que seria el primer que faries en sortir al carrer?
	I a l'escola?

### **C) REFLEXIÓ I APRENTATGE:**

L'expressió de les experiències viscudes ajudarà als alumnes i ens ajudarà als adults a connectar amb les seves i nostres emocions. I això ha de servir per fer una passa més i arribar a la reflexió. Totes les vivències ens ajuda a créixer i són fonts d'aprenentatge per el nostre futur.

Reflexionar, extreure idees, fer un anàlisi de les situacions, arribar a conclusions és el nostre deure com a mestres.

Una vegada haguem reflexionat podem convidar-los a fer una passa més, la pregunta seria: Que podem fer nosaltres per créixer i tenir cura del nostre entorn. Pluja d'idees. Actuació en diferents espais: escola, casa, amistats ...

En aquest moment és important recabar totes les idees que aporten els alumnes, per començar a prendre decisions del que han de fer.

Continguts	Activitats			
	Ed. Infantil	1r. cicle EP	2n. cicle EP	3r. cicle EP
<b>C.1) Què he après?:</b> <u>EMOCIONS DURANT EL CONFINAMENT</u> <u>PROPOSTA DE CONVERSA INTRODUCTÒRIA</u> - <u>EL MEU ARBRE</u> (alumnes grans) - <u>ELS MEUS ERRORS ELS MEUS APRENTATGES</u> (alumnes grans)				
C.1.1. Què m'ha agradat més i què m'ha agradat menys?				
C.1.2. Què he enyorat més?				
C.1.3. Què no he trobat a faltar?				
C.1.4. Què he valorat més?				
C.1.5. Quines coses penses que són necessàries?				
C.1.6. Quines coses penses que no són necessàries?				
C.1.7. Què he descobert?				
C.1.8. Què he vist que ha canviat del nostre entorn?				
C.1.9. Què ha passat amb la natura?				
C.1.10. Què ha passat amb els animals?				



C.1.11. Què ha passat amb les persones?				
<b>C.2) Què puc fer per millorar?</b>				
C.2.1. Amb jo mateix	<a href="#">- LA MEVA SILUETA , SOC ÚNIC</a>	<a href="#">- LA MEVA SILUETA , SOC ÚNIC</a> <a href="#">-Emocions megahabilitats (millora emocions)</a>	<a href="#">- LA MEVA SILUETA , SOC ÚNIC</a> <a href="#">-Emocions megahabilitats (millora emocions)</a>	<a href="#">- LA MEVA SILUETA, SOC ÚNIC</a> <a href="#">-Emocions megahabilitats (millora emocions)</a>
C.2.2. Amb les altres persones	<a href="#">- FLORS AMB PÈTALS DE VITAMINES EMOCIONALS</a> <a href="#">- BÚSTIA DE MISSATGES</a>	<a href="#">- FLORS AMB PÈTALS DE VITAMINES EMOCIONALS</a> <a href="#">-BÚSTIA DE MISSATGES</a> <a href="#">- LLIBRE AMAR</a>	<a href="#">- EL VENTALL</a> <a href="#">-LLIBRE AMAR</a>	<a href="#">- EL VENTALL</a> <a href="#">LLIBRE AMAR</a>
C.2.3. Amb el meu entorn més proper		<a href="#">-CLASS DOJO</a>	<a href="#">- CLASS DOJO</a>	<a href="#">- CLASS DOJO</a>
C.2.4. Amb el medi ambient  <a href="#">DOSSIER introductori pel PROFESSORAT</a>  <a href="#">PROJECTE DE CENTRE</a>  <a href="#">INICI:Canvi climàtic PPT</a>		<a href="#">Projecte PLASTICOFF</a>  <a href="#">Projecte COOLTURECO</a>  <a href="#">Video sobre el canvi climàtic</a>  Plantejament d'ACCIONS (centre, entorn, mobilitat, casa)	<a href="#">Projecte PLASTICOFF</a>  <a href="#">Projecte COOLTURECO</a>  <a href="#">Video sobre el canvi climàtic</a>  Plantejament d'ACCIONS (centre, entorn, mobilitat, casa)	<a href="#">Projecte PLASTICOFF</a>  <a href="#">Projecte COOLTURECO</a>  <a href="#">Video sobre el canvi climàtic</a>  Plantejament d'ACCIONS (centre, entorn, mobilitat, casa)

## A) BLOC PROFESSORAT:

- Realització d'una sessió de formació o claustre, dedicada a l'anàlisi i reflexió sobre la situació viscuda.
- Realització d'una sessió formativa o claustre, per a donar orientacions i recomanacions als mestres que els ajudi a gestionar les emocions que puguin anar sorgint dins les aules.

## B) BLOC FAMÍLIES:

- Establiment d'un canal de comunicació, per a que les famílies puguin comptar, lliurement, amb l'assessorament dels mestres i/o UOEP.
- Recollida d'informació rellevant d'algunes famílies: especialment, podríem oferir la possibilitat de treballar el dol dins les aules, d'aquelles famílies que han sofert la mort d'algun familiar molt proper a l'alumne, sempre des de la voluntarietat i decisió de les pròpies famílies.
- Identificar les famílies en situació de vulnerabilitat o risc, que poden requerir actuacions de derivació i/o coordinació amb serveis externs (beques, ajudes...).
- Fer seguiment de les famílies durant el confinament, a distància, en funció dels recursos i eines que tenim al centre (blog, Gestib, edmodo, classroom, correu electrònic, ... fins i tot cridades telefòniques si es veu que no hi ha contacte o possibilitat de fer seguiment de les tasques dels alumnes).
- Recollida de necessitats de les famílies, a través de qüestionaris individuals, sobre aspectes que siguin motiu de preocupació o necessitat d'assessorament i/o formació, com ara, aspectes socio-emocionals en la tornada a les aules, dubtes acadèmics, recursos i serveis d'ajuda...per tal de planificar xerrades des de l'escola que contribueixin també a l'acompanyament emocional de les famílies.

## BIBLIOGRAFIA i RECURSOS

### 1.- Recull bibliogràfic. Treballem les emocions

### 2.- Recull de contes per treballar emocions- LES EMOCIONS

3.-

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

### 4.- Recull de curts per treballar les emocions

## 5.- Recull de contes per treballar la MORT i el DOL

**Carpeta específica amb recursos per treballar la mort i el dol (des d'infantil fins a primària)**