

VIII JORNADA

0-6

TEIXINT VINCLES

GIRONA

9 I 10 DE JUNY DE 2017

Teixint vincles

VIII JORNADA 0-6

Girona 9 i 10 de juny de 2017

Centre Cultural la Mercè

PROGRAMA

DIVENDRES 9 DE JUNY

De 17:30 a 18:00 h	Recepció i recollida de documentació
De 18:00 a 18:15 h	Benvinguda literària
De 18:15 a 18:30 h	Presentació institucional de la jornada
De 18:30 a 20:00 h	"Com aprèn el cervell? Una història d'emocions i cooperació" , conferència a càrrec de David Bueno, professor i investigador de genètica de la Universitat de Barcelona i divulgador de la ciència

DISSABTE 10 DE JUNY

De 09:30 a 11:00 h	Diàlegs Les emocions - L'ambient creatiu - La mirada i la paraula - L'assertivitat - Les dinàmiques en equip - Les complicitats amb les famílies - L'estrés. (Coordinen Equips infantil ICE UdG)
De 11:00 a 11:30 h	Esmorzar
De 11:30 a 13:15 h	"Teixint complicitats a 0-6" , conversa amb Marta Casellas i Glòria Olmos de les EBM de Vic i Desireé Hortigón i Yolanda Martín de l'ESC Congrés Indians de Barcelona.
De 13:15 a 13:30 h	Cloenda de la jornada

Organitza:

Universitat de Girona
Institut de Ciències de
l'Educació Josep Pallach
ICE

Universitat de Girona
Facultat d'Educació i Psicologia

Ajuntament  de Girona

Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament
d'Ensenyament

Neurobiologia de les emocions

El dia 2 d'abril al Criatures va sortir publicat un article titulat Emocional o tradicional?, en què es contraposaven dues maneres de concebre l'educació, a través de les reflexions de Rafael Bisquerra, que aposta per l'educació emocional, i d'Alberto Royo, que defensa la tradicional i qualifica l'emocional de "teoria gasosa". La meua intenció és aportar la visió neurocientífica de què són les emocions i de quina implicació tenen en l'aprenentatge.

Pel que fa al funcionament del cervell, les emocions són patrons de conducta que es generen de manera preconscient davant qualsevol situació que alteri l'estatu quo, i es gestionen des d'una zona anomenada amígdala. Per entendre'ns, si per exemple estem passejant pel carrer i veiem una ombra que se'ns acosta ràpidament, l'amígdala s'activarà automàticament i generarà una emoció, possiblement de por. Llavors es desencadenarà una resposta emocional també automàtica -fugir, encarar-nos-hi, etc.-, però fins que la resposta no s'ha iniciat no n'adquirirem consciència. Quan finalment en som conscients, la podem avaluar i reconduir, si és necessari fer-ho.

Les emocions són crucials per a la supervivència, atès que impliquen respostes molt més ràpides que les que sorgeixen de qualsevol procés reflexiu davant qualsevol situació que pugui suposar una amenaça, física o psicològica. Això fa que, per augmentar la velocitat i la precisió d'aquestes respostes, la memòria emmagatzemi amb molta més eficiència qualsevol succés que tingui una càrrega emocional. Aplicat a l'educació, això implica que qualsevol aprenentatge amb càrrega emocional quedarà més ben fixat, i es podrà recuperar i utilitzar de manera més eficient.

Cal fer cinc consideracions importants més. Primer, atès que les emocions són sempre inicialment preconscients, qualsevol treball que afavoreixi la reflexivitat permetrà incrementar la seva gestió conscient. Segon, les emocions fixen l'atenció en el que les ha estimulat. Tercer, el cervell social recau fortament sobre l'emocional, de manera que el treball cooperatiu estimula més les emocions, i de manera paral·lela una millor gestió emocional afavoreix el treball cooperatiu. Quart, no totes les emocions són iguals. La por és una emoció i, per tant, es pot aprendre per por. Però llavors inconscientment el cervell associa l'aprenentatge a experiències desagradables, cosa que fa que es perdin les ganes de continuar aprenent. L'alegria també és una emoció, de manera que aprendre a través de l'alegria afavoreix el desig de voler continuar aprenent, atès que queda inconscientment vinculat a una emoció agradable. Per això l'estil educatiu, que passa per les emocions que transmet el docent, és crucial en la manera com els alumnes perceben l'aprenentatge i, en conseqüència, en l'ús futur que faran d'aquesta capacitat.

Finalment, malgrat que les emocions són preconscients i, per tant, no s'aprenen en el sentit típic del terme, un cop s'han iniciat hi pot haver una gestió conscient, i aquesta capacitat de gestió sí que es pot aprendre, perfilar i refinar, atès que se sustenta en la zona que controla el raonament i la reflexivitat, que és una de les més plàstiques del cervell. Les emocions i la manera com es gestionen són absolutament transversals en tota l'activitat mental.

David Bueno,
Professor i investigador de la UB
Article Aracriatures
ARA, 7 de maig del 2016

Bibliografia *llibres*

Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?*. Barcelona: Faros, Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R. i Pujol E. (2012). *El gran llibre de les Emocions*. Barcelona: Parramón Paidotribo.

Bueno, D. (2017). *Neurociència per a educadors*. Barcelona: Rosa Sensat.

Díez, M. C. (2009). *El piso de abajo de la escuela. Los afectos y las emociones en el día a día de la escuela infantil*. Barcelona: Graò.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Barcelona: S.A. Ediciones B.

Jensen, E. (2004) *Cerebro y aprendizaje: competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.

Marina, J. A. (2011). *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Barcelona: Ariel.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Madrid: Alianza Editorial.

Sousa, D. (2014). *Neurociencia educativa: Mente, cerebro y educación*. Madrid: Narcea.

Spitzer, M. (2005). *Aprendizaje: neurociencia y la escuela de la vida*. Barcelona: Omega.

Bibliografia *contes*

Andreae, G., Parker-Rees, G. (2014). *Les GIRAFES no poden BALLAR*. Barcelona: Brúixola.

Andrés, E., Cuestas, A. *La jirafita masajista*. Barcelona: AEMI

Baumgart, K. (2005). *L'estrella de la Laura*. Barcelona: Beascoa.

Bonilla, R. (2015). *De quin COLOR és el PETÓ?* Barcelona: Animallibres.

Browne, A. (2011). *Menjacabòries*. Pontevedra: Kalandraka.

Bucay, J. Gusti. (2008). *L'elefant encadenat*. Barcelona: Del nuevo Extremo Serres.

Buer, J. (2017). *Marecrits*. Salamanca: Edi Lóquez.

Cannon, J. (1994). *Stelalluna*. Barcelona: Juventud

Carrier, I. (2010). *El cazo de Lorenzo*. Barcelona: Juventud.

Carrier, I. (2012). *Una mica de mal humor*. Barcelona: Juventud.

Chi-Yuan Chen. (2005). *Guji, guji*. Barcelona: Thule Ediciones.

D'Allance, Mireille. (2004). *Quina Rebequeria!* Barcelona: Corimbo.

Gay, M. (2008). *La provisió de petons de LA ZEA*. Barcelona: Corimbo.



- Gliori, D. (2005). *T'estimaré sempre petitó*. Barcelona: Timun Mas.
- Gómez, S., Aparicio, A. (2014). *Rebequeries*. Barcelona: Takatuka.
- Jeffers, O. (2011). *Perdut i trobat*. València: Andana.
- Lionni, L. (2005). *Frederick*. Pontevedra: Kalandraka.
- Lionni, L. (2007). *Neda-que-neda*. Pontevedra: Kalandraka.
- Llenas, A. (2015). *El buit*. Granada: Bárbara Fiore.
- Llenas, A. (2016). *Laberint de l'ànima*. Barcelona: Grup Editorial 62.
- McBratney, S. Jeram, A. (2014). *Tots sou els meus preferits*. Madrid: Kókinos.
- McBratney, S., Jeram, A. (2002). *Endivina com t'estimo*. Madrid: Kókinos.
- Pfister, M. (2013). *El peix irisat*. Barcelona: Beascoa.
- Reynolds, P.H. (2005). *El Punt*. Barcelona: Serres.
- Silverstein, S. (2000). *L'arbre generós*. Barcelona: Zendrera Zariquiey.
- Turin, A., Bosnia, N. (1996). *Artur i Clementina*. Barcelona: Lumen
- Yi-K'um Fang. (1993). *Els bons amics*. Barcelona: La Galera.



Grups de DIÀLEGS

Dinamitzadores Equips ICE d'infantil

❖ L'ASSERTIVITAT

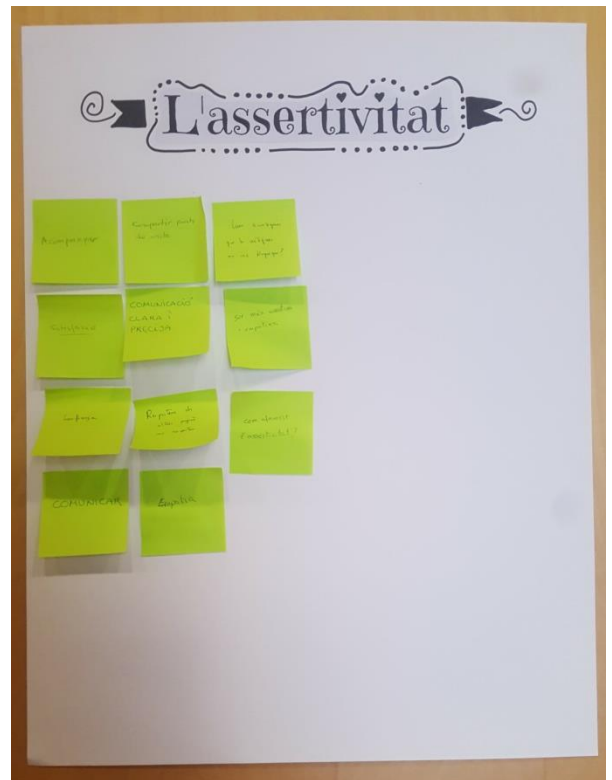
Respecte la xerrada d'en David Bueno:

Sobre l'actitud:

- Vocabulari proper, actitud propera, gesticulava i això et feia estar més pendent, feia bromes i això feia més amena la ponència, ..., en definitiva una actitud distesa.
- Va adaptar el seu llenguatge, el seu discurs al col·lectiu al qual anava dirigida la xerrada. Va substituir el llenguatge científic per un llenguatge més col·loquial. El va acompanyar amb gestos facials i expressions verbals que van fer amena la seva conferència.
- Llenguatge directe, planer. To de veu que feia mantenir l'atenció. Els moviments de mans (comunicació gestual) ajuda a estar més concentrat.
- La comunicació amb la mirada, els gestos.
- L'assertivitat que ens va transmetre de la comunicació no verbal, gestos, mirades, proximitat, actitud postural.
- Va fer servir un llenguatge planer referent al públic que ho rebia, per poder establir després un diàleg.
- Una actitud distesa va adaptar el seu discurs al col·lectiu d'educadors al que anava dirigida la xerrada.
- Va utilitzar un vocabulari proper, un to de veu, uns gestos, unes expressions facials i una actitud postural que va fer que fos una ponència amena i propera.

Sobre el contingut:

- S'està demostrant científicament, el que en l'àmbit d'educació actual creiem totes les persones que formem part de l'educació.
- Respectar ritmes de maduració. "Anem a aprendre". Motivació i automotivació. Empatia. Actitud, mirada, comunicació no verbal. Comunicació a través del respecte.
- La mirada a l'infant preval sobre la paraula.
- Neurones mirall.
- Com estar atents. Som l'exemple.
- Paraules boniques i mirar d'estar sempre motivats per transmetre amb ganes i alegria.
- Comunicació a través del respecte.
- "Anem a aprendre".
- Som l'exemple.
- Respectar ritmes de maduració.
- La mirada a l'infant preval sobre la paraula.
- Neurones mirall.



- Motivació i automotivació.
- Empatia.
- Paraules boniques.
- Motivats per transmetre amb ganes i alegria.
- Actitud, mirada, comunicació no verbal.

Idees que tenim sobre l'assertivitat

- Saber transmetre amb respecte.
- Capacitat de comunicar-se amb els altres sense deixar de ser un mateix, respectant la pròpia opinió i la dels altres. Sempre amb una actitud de respecte.
- Ser capaç de dir i fer el que penses, actuant en conseqüència i sense ofendre a l'altre.
- Saber dir el que pensem amb respecte. Trobar estratègies perquè a l'altre li arribi bé el missatge i que no se senti qüestionat, dolgut, atacat, ...
- La capacitat / habilitat per poder escoltar els altres sense jutjar.
- Des de l'educadora potser una habilitat que ens serveixi per escoltar el que l'infant vol expressar amb el plor, el somriure, ...
- Hi ha coses que no pots assumir dels altres. Tothom té les seves opinions. Ningú pot imposar a l'altre.
- Capacitat de comunicar-se amb els altres sense deixar de ser un mateix, respectant la pròpia opinió i la dels altres. Sempre amb una actitud de respecte, sense jutjar, sense imposar, actuant en conseqüència i sense ofendre a l'altre. Trobar estratègies perquè a l'altre li arribi bé el missatge i que no se senti qüestionat, dolgut, atacat, ...
- Des de l'educadora potser una habilitat que ens serveixi per escoltar el que l'infant vol expressar amb el plor, el somriure, ...

Lectura d'imatges. Què suggereixen? Com ens sentim davant les diferents situacions? Quines modificacions proposem?

El punt de mira fa que realment tinguem una visió diferent, no podem ser coincidents.

Cadascú ha viscut d'una manera diferent la mateixa imatge.

La diversitat és una riquesa, podem mirar el mateix amb ulls diferents, amb moltes mirades diferents.



- El reflex d'una adolescència: se senten sols, tot i que intenten encaixar en un lloc i no arriben.
- Dins de la caixa desencaixada. Un aïllament voluntari, no es veu excessivament trista.
- Actitud passiva: m'aparto, no em vull encarar a res, no vull problemes.
- Por, encorbada, mirada buida, protegida dins la capsa.



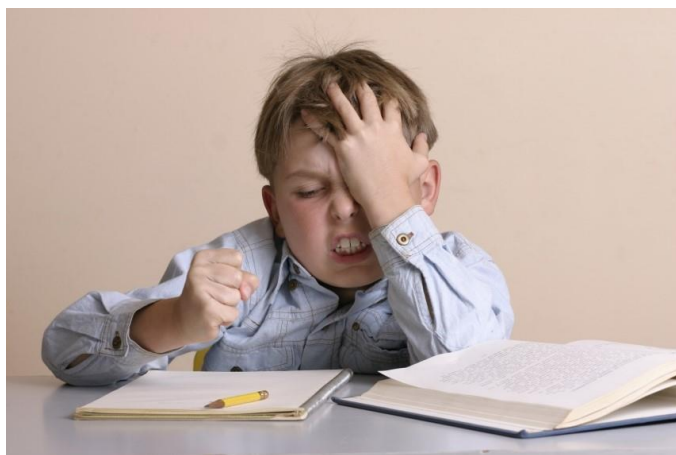
- La nena encongida, a part de fer molta pena, l'actitud de la nena, no és només el crit, sinó tot el que acompanya. No és la primera vegada que sent aquests crits, que hi ha aquesta agressivitat, en un racó, intentant protegir-se, tancar-se les orelles, aïllar-se de l'agressivitat del moment, en un ambient hostil completament.
- És una situació molt real, per desgràcia perquè hi ha contextos, que potser no són únicament les situacions més desfavorides, no únicament, sinó també en contextos directa

o no directament cap a la infància, perquè pateixen per qüestions de gènere, ...



- Malauradament sembla el nostre futur, el present i el futur, avui dia és el que veus a les terrasses dels bars, a les famílies, el nen està amb el mòbil, tothom està amb el mòbil!
- Impacta l'ús que fan, arriben famílies a l'escola, un pare amb els auriculars posats portant el cotxet del nen, el mòbil dins de l'estança, entrar parlant per telèfon, ..., venir a dir hola amb el telèfon penjat a la mà, no hi ha comunicació, falta de comunicació.

- És la realitat, que es va cada vegada generalitzant més, no serà ni passiva, ni agressiva, ni assertiva, serà No comunicació.
- T'estàs comunicant amb una persona que no tens al davant, t'estàs comunicant però no està amb aquella persona que pots mirar. Es perd la mirada, els gestos, es perd tot, ... Hi ha malentesos, segons com llegeixes aquests textos, ...
- Acabes d'estar amb una persona i començar a fer WhatsApp ...
- Comunicar-se així també és un avantatge, hi ha vegades que no et va bé trobar-te cara a cara amb una persona, no trobes el moment, i fer un WhatsApp està bé, ho fas quan et ve bé, no has d'esperar, pots respondre quan et vingui bé, ..., és un tipus de comunicació molt més fàcil. Hi ha persones que tenen més dificultat en comunicar-se, arriben més fàcilment a tothom.
- Ningú no diu res a ningú: el jovent no parla a les estones d'esbarjo, no contesten, et deixen de banda, estan només amb el mòbil.
- Estàs assegut a una taula dinant i en lloc de compartir una conversa un està per aquí, l'altre per allà, ..., tot són fotos per compartir.... Però s'està perdent el moment. Gaudeix del moment!
- La comunicació de tu a tu és molt més rica, si cal parlar amb una persona, és més factible trucar-la directament si no la pots veure....
- Tota nova tecnologia ens ha suposat una revolució i una adaptació, el tema és com s'utilitza. Les coses no són ni bones ni dolentes, és com les utilitzem no és una mala eina.
- Arribarà un punt que s'haurà de prohibir l'entrada dels mòbils a l'escola.
- Hi ha alguna escola que ha reflexionat i ha dit als pares que pel bé dels seus fills quan entrin a l'escola que deixin els mòbils a dins de la butxaca.
- Anar amb prohibicions no és una solució assertiva, no és una forma d'encarar res. Ajudar a fer la reflexió de què convé i quan convé. Més que anar amb normatives imposidores: "no ho fem servir perquè estàs tu al davant".
- Hi ha un aprenentatge a fer: moments sí, moments no; has de saber triar el moment.



- No sap, o no en vol? No li surt o no té ganes. Com el podríem ajudar? Parlant amb ell, mirant com és que ha arribat aquí, a aquest punt. D'una manera assertiva: veig que no saps fer-ho, com et puc ajudar, ...
- La qüestió: és demanar si necessita ajuda, perquè a vegades els adults ens anticipem a donar respostes i el que hauríem de fer és fer més preguntes.
- Potser amb assaig-error acaba resolent el problema, n'hi ha que ho demanen abans de necessitar-ho. Trobar el punt de quin és el moment oportú per demanar-li si necessita ajuda.

- Necessita un adult que hi sigui per ajudar-lo. El context és molt important, ..., Els sentiments del nen, l'emoció, la impotència, la ràbia, ... Treure de dins el sentiment d'impotència farà que estigui més alleugerit.
- Els infants han de tenir un lloc on canalitzar totes les emocions, perquè si no només puc exterioritzar que estic content, que ric i que sóc feliç, no podré dir que em sento malament per això, o estic molt enfadat, ..., si només es pot exterioritzar lo bonic, tot allò que a mi no m'agrada, com ho faig perquè pugui sortir, i és bo que surti.
- Costa fer entendre a la gent que els nens necessiten expressar-se plorar, cridar, "patalejar", necessita que el deixem, després ja ho explicarà, deixar-los plorar.
- Com t'hi apropes perquè sàpiga que hi ha un adult a prop, per poder acollir i consolar si convé, o ajudar a treure aquell malestar d'una manera o d'un altre. Que sàpiga que hi ets, per si et vol, si et necessita, no ets un sobre protector que intervé si o si sempre i que no deixes viure el sentiment de frustració. Sembla que els nens ho hagin de tenir tot, abans que ho necessiti, perquè a nivell consumista hem comprat i hem fet..., no deixem ni que tingui una necessitat de tenir-ho, acabem convertint-los en sobreprotegits.
- L'altre factor que es dona en el context actual s'és pare o mare en edat més adulta, que no era abans. L'edat més jove porta aventura, porta un compartir un deixar fer. L'edat més adulta porta un conservadorisme, un proteccionisme i això s'ajunta ..., en aquest context.



- Sembla una nena aïllada, rebutjada, ens produïa tristesa. Caldria donar-li eines perquè pugui relacionar-se, com entrar, com dir que això no li agrada, ..., però també hi ha estones que també necessites estar sol. Està sent el blanc de les altres.
- Els nens poden arribar a ser molt cruels. De vegades imiten als adults, els pares tendim a etiquetar: bo-dolent/boníc-lleig,, No hauríem d'etiquetar, és el primer que hauríem de saber transmetre als nostres infants. Com a pares i com educadors hauríem d'evitar les etiquetes.
- Una de les funcions que fan a les escoles bressols només de començar parlant de l'adaptació als pares se'ls hi diu veure-ho nens que ploren, veure-ho nens que agredeixen perquè treuen el seu malestar, aquest nen no és dolent, aquest nen té un malestar i el treu així, el que està malament és el que fa, no ell, ell no és.
- És un treball constant i permanent que s'ha d'anar fent.

Com canalitzar les emocions i com exterioritzar-les, tot el que es queda dintre és el molt més difícil de trobar ajuda, el suport que necessita.

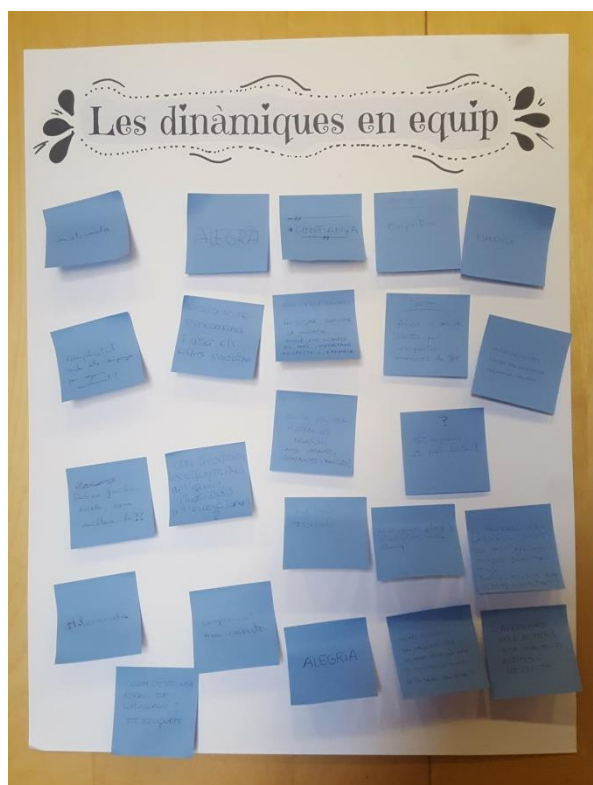
Hem de ser oberts de ment per poder entendre les diferents mirades que ens porta a la necessitat de buscar estratègies per poder canalitzar les diferents emocions.

Hem de resoldre a nivell personal per poder tenir un reforç professional coherent.

Presentació [Diàleg assertivitat](#)

❖ **DINÀMIQUES EN EQUIP**
(D: Marta Torras i Neus Morera)

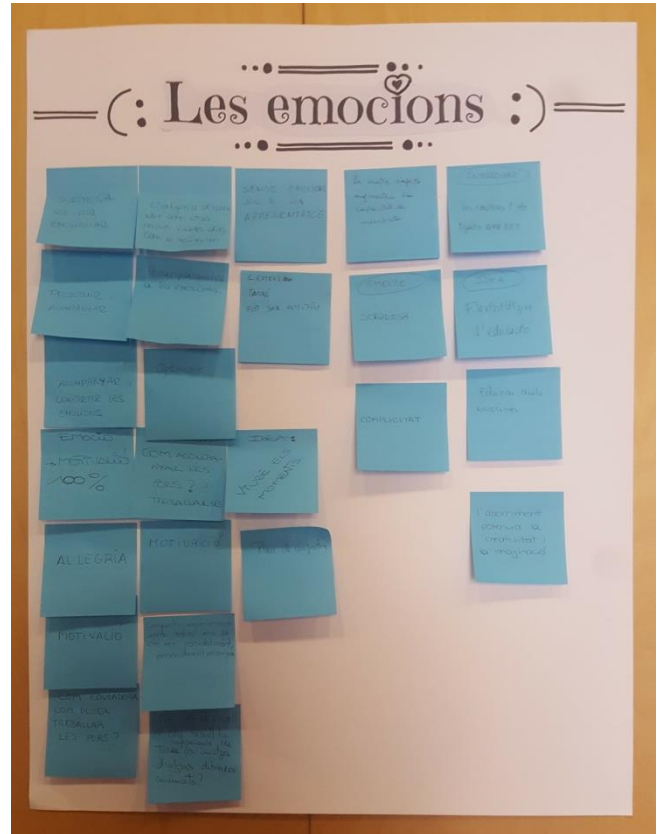
- La importància de les neurones mirall en el procés d'aprenentatge. Transmetem a través de l'exemple, la qual cosa es relaciona amb dues situacions: en primer lloc, amb la relació que estableixen els infants en els grups heterogenis i d'altra banda, amb la importància com a docents, de mantenir una bona relació amb la resta de l'equip i de la llar.
- La importància dels espais de comunicació i del fet d'estar amb l'altre. El treball d'equip i/o treball cooperatiu permet que creixem i aprenem els uns dels altres. Els valors del projecte educatiu i les actituds que se'n deriven s'han de mostrar amb l'exemple. Això es transmet també en l'ambient, es respira. Sobretot es ressalta el respecte, ja que sense aquest, no s'avança. Es cita a César Bona en la idea que la base de tot és el respecte i la resta ja esdevé.
- Quan es treballa en equip, la suma de les individualitats multiplica l'equip. Es fa referència a l'escola i es recorda que abans es fomentava un aprenentatge més individualista, a diferència d'ara, e què existeix una altra mirada, fomentant el treball en equip i possibilitat que tothom aprengui de tothom. Al traslladar aquest aspecte en els equips docents, suggereix la següent frase extreta d'un article: <<una organització intel·ligent genera un saber específic, que és més que la suma del saber de tots els membres que la conformen>>
- Per treballar en equip, existeixen 3 factors claus: la motivació, l'emoció i l'experiència/joc. Cal transmetre la idea que aprendre és divertit, a través de l'actitud. Es fa referència a la motivació, en relació a la pedagogia de l'esforç: existeix una confusió en la idea que la motivació no implica esforç. En el procés de socialització, en les relacions entre iguals, els infants experimenten petites frustracions que són necessàries pel seu desenvolupament. Els límits també es poden posar en un aprenentatge de caire més lúdic, els mateixos infants ho demanen. Moltes famílies eviten la frustració i cedeixen davant la demanda del plor i la "rabieta". Cal acompanyar aquestes situacions amb respecte i tenint en compte les tipologies de famílies existents.
- El respecte entre família i escola cal que sigui bidireccional, la qual cosa es transmet als infants.
- La importància que els infants s'avorreixin i badin, la qual cosa avui dia s'està perdent.
- Cal anar en compte amb la sobre estimulació o la motivació "emascarada".
- La participació de les famílies als centres educatius: cada centre ha de tenir clar els valors del seu Projecte Educatiu i poder explicar a les famílies quin tipus de participació es potencia.
- Es recomana el llibre "Més enllà de la qualitat educativa" de l'editorial Rosa Sensat.



❖ EMOCIONS

(D: Núria Bernal i Isabel Ramió)

- Importància d'observar la individualitat de cada infant. Cal tenir en compte i respecte per cada nen .
- A l' escola, a primària no s' hauria de segmentar l' ensenyament. No hauria d' haver-hi matèries.
- Els educadors com a observadors i acompanyants dels infants i les seves famílies.
- Cal crear un bon clima de treball entre els educadors en el centre educatiu. Necessari crear complicitats amb els /les companyes.
- Important ensenyar les emocions. Acompanyar als alumnes en les seves emocions, per ajudar-los a aprendre què són i saber-les comunicar als altres.
- Si no hi ha emoció no hi ha aprenentatge. Important el factor sorpresa per avançar a l' aprenentatge. Valorem que a les nostres edats, això és fàcil, però a la que el nen va creixent, cada vegada és més difícil. Això va lligat amb l' apagada emocional que ell diu que hi ha entre els 9 i 16 anys, etapa que ell considera clau per no perdre la motivació i el factor sorpresa.
- La motivació és externa, però també comença per un mateix. Tot ensenyament ha de tenir un component important d' alegria i positivitat.
- Efecte de les neurones mirall: si el mestre és positiu, està tranquil.... ajuda a que els alumnes també tinguin aquestes mateixes actituds.
- Importància de viure , experimentar i crear emocions.
- Avorriment com a potenciador de la creativitat. Actualment els nens no saben avorrir-se. Les famílies els sobreestimen amb imatges i hi ha molts infants que estan estressats. Per això considerem bo que els infants vagin a la llar d' infants, perquè allà es relacionen amb altres nens de la seva edat i estan hores sense televisió, mòbil, tablets....
- Remarcable que un científic corrobori el que fem. Això ens dona seguretat i dona sentit a la nostra feina diària.



❖ **ESTRÉS** (Carme Güell i Eva Alarcón)

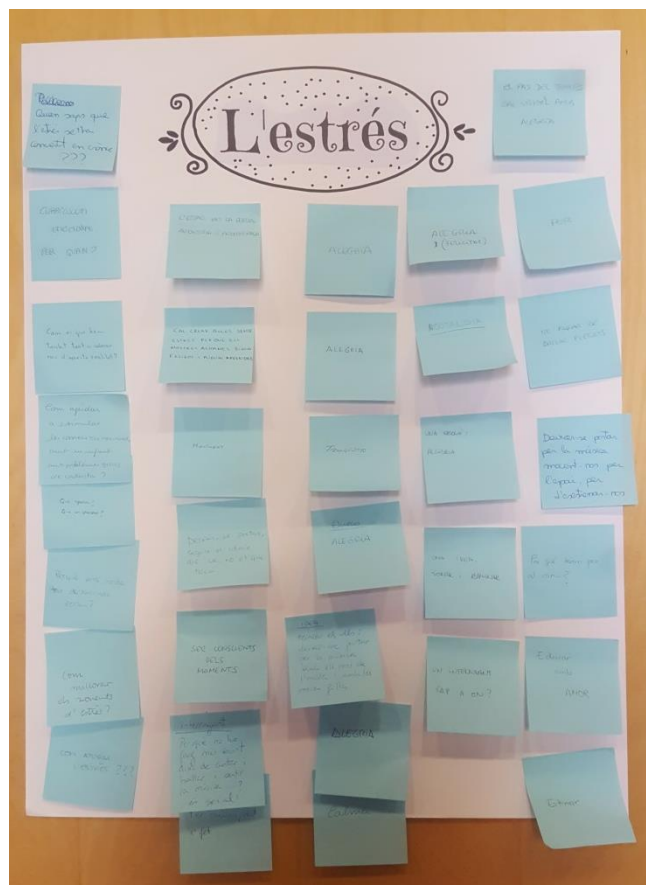
Estàs estressat? Partim d'allò personal...Preguntem als participants: Estàs estressat? Què creus que t'ha provocat aquest estrès? Quines coses creus que farien que minvés?

Ens provoca estrès:

- Accés de feina sobretot en èpoques concretes de curs (principis i finals)
- Inquietuds, tensions, pressió,...
- Incertesa, por al desconegut,...
- Hi ha unes causes que són més internes que podem arribar a controlar, altres externes que no les podem modificar.
- Família, fills molt petits, fills adolescents,...
- A vegades acabem amb malalties psicossomàtiques, angoixa, tensions musculars,...

Per evitar aquest estrès cal:

- Parar-nos, fer consciència.



Què entenem per estrès? A partir de la ponència d'en David Bueno i d'alguns articles seus reflexionem i compartim què vol dir estrès a la nostra vida professional.

Les preguntes que els formulem són les següents: Els vostres alumnes estant estressats? Què creieu que els provoca aquest estrès? Quines coses podem fer com a docents per a millorar la situació?

Donem fotocopiats diferents articles de David Bueno que parlen de l'estrès i en petits grups en fem la lectura i parlem del tema. Una vegada s'ha treballat en petit grup fem la posada en comú.

Reflexions del grup:

- Importància de trobar un espai segur, tranquil, alegre. Poder canviar i adaptar ambients acollidors.
- A vegades ens estressa haver de seguir un horari rígid. Poder gaudir del moment, no tallar una activitat o proposta que estàs realitzant amb els infants si n'estàs gaudint i està sent profitosa perquè et toca canviar d'activitat.
- Adaptar millor al temps escolar a les necessitats dels infants.
- Ser flexibles i adaptar-nos. Escoltar i observar el que està passant al nostra voltant.
- Automotivació- adult/docent pugui canviar.
- Empatia per part de l'adult.
- Aprendre a través del joc.
- Sovint es busca l'excel·lència a tots els nivells. Com a mestres, com alumnes. Infants amb moltes extraescolars: sobretot d'anglès....
- És molt important que tot l'equip vagi a la una. La unió dona seguretat a les famílies.

Recull d'activitats per reduir l'estrès:

- Vincle-mirada-l'amor. La presència dona aquesta seguretat que necessiten els infants.
- Identificar l'emoció i què està passant quan no ens sentim a gust.
- Exercicis de ioga (curs que es fan entre diferents propostes, per fer un trencament i tornar a començar amb més presència)
- Apagar el llum i descàrrega motriu.
- Projecte Escolta'm

- Respiracions profundes.
- Música relaxant
- Massatges entre els alumnes
-

Escoltem una música i ens relaxem, connectem amb la música.

Cançó : la primavera. Eduard Canimas

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

PROPOSTA 4: Recollim en un pòstit: una emoció, una idea, un interrogant.

❖ AMBIENT CREATIU

(D: Àlicia Vilarnau i Nuri Ventura)

Per parelles escoltem i descobrim quin procés fem servir per generar les nostres pròpies idees; compartim diferents aspectes que ens porten a una reflexió en grup molt enriquidora. Algunes de les idees que hem recollit fan referència a la importància de :

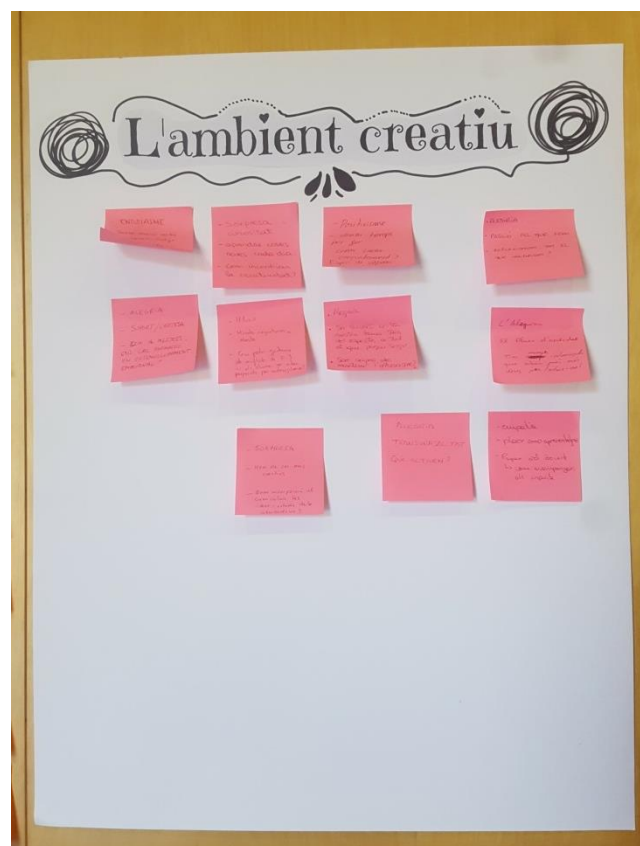
METODOLOGIA:

- L'element sorpresa per generar les ganes de fer, dir...
- Seguiment del mateix treball i la mirada vers l'infant tant a l'etapa 0-3 com a 3-6.
- Documentar el treball de l'escola. En ocasions, algunes famílies no comprenen el que s'està fent a l'escola; podem trobar diferents estratègies per a acompanyar-los en aquest procés:

- convidar les famílies a passar el matí a l'escola.

- documentar els diferents processos i vivències que els infants viuen a l'escola.

- tardes de famílies...



- “Donar” espai i temps perquè els infants puguin comunicar-se a partir de diferents llenguatges: musical, corporal...
- La Creativitat va de dins cap a fora.
- TEMPS
- Moviment.
- Transversalitat
- Permetre la improvisació, deixar llibertat d'acció.
- I el currículum? Cal prendre'l com a orientació per al mestre, d'acord amb les necessitats de la seva aula. És una guia, material per al docent. Cal comptar amb un treball cooperatiu del Currículum en els claustres dels centres, per entendre'l i fer-lo nostre.
- Planificació, que no és el mateix que execució.
- -Generar alegria i sorpresa, com a emocions que generen motivació, que són un motor.

MESTRES:

- La forma de “fer” de cada mestra.

- Aprenem dels infants i també dels companys. Seria molt profitós, com a professionals, poder ser un agent passiu, observant els companys i la seva actuació amb els infants.
- Mestra com a observadora; present i deixant fer.
- Consciència i confiança en el que estem fent a l'escola, com a professionals.
- Consciència i reconeixement dels moments que viuen els altres (famílies, mestres...).
- Ser “oberts de ment”, estar preparats pel que pugui sorgir.
- Deixar-te portar per les idees dels infants, com a mestre ens sorprenen i podem aprofitar les seves reflexions per a provocar noves situacions i dinàmiques. Quan fas això, li dones un protagonisme que l'empeny a fer més.
- Saber “mossegar-te la llengua”
- Saber sortir de la nostra “àrea de confort”, aprofitar l'error com a una oportunitat.
- Transmetre confiança a l'infant. (mirada de l'adult, no etiquetes)
- Entusiasme (treball i esforç de la comunitat educativa, com a part que també comuniquem als infants).

INFANT:

- Mirada d'infant. Veure l'infant de manera global, perquè així possibilitem que es mostri creatiu.
- Respecte vers els infants i el seu ritme maduratiu.
- Viure en societat (interacció amb els altres).
- La por limita la creativitat.
- Reconèixer l'error com a una oportunitat.

MATERIALS:

- Presentació del material. No cal tenir molt material a l'abast. Jugar amb l'efecte sorpresa. Prioritzar la qualitat davant la quantitat.
- Utilitzar i aprofitar els recursos de l'entorn.

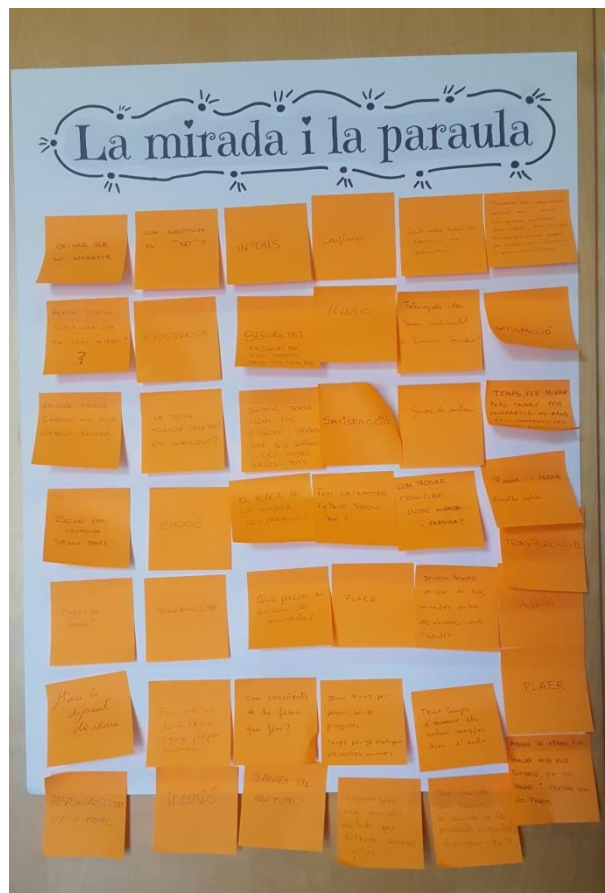
❖ LA MIRADA I LA PARAULA (D: Montse Cros i Dolors Julià)

Presentació dels membres del grup i motivacions que els ha portat a triar aquest diàleg:

- Les respostes es resumeixen en que són dos aspectes essencials en la COMUNICACIÓ
- En que es volen trobar respostes a les preguntes: els gestos diuen més que les paraules?, hi ha abús de la paraula?
- Què ens diuen les mirades dels nens?

Què ens aporta cada cita? Dinàmica en petit grup. Es presenta una caixa que conté frases de diferents autors que fan referència a la mirada i la paraula i en grups de tres persones comenten sobre el que els aporta cada escrit. Els autors són:

- David Bueno (professor i investigador de genètica a la Universitat de Barcelona)
- Montse Fabrès (Mestra escola bressol. Pertany al consell de redacció de la revista IN-FAN-CIA. Actualment dedicada a la formació de professorat i assessora d'escoles)
- Sebastià Serrano (És lingüista i professor de teoria de la comunicació i lingüística. Va escriure el llibre “El



regal de la comunicació”, maneres que tenim per comunicar-nos i també per aprendre a escoltar els altres).

Les frases i cites són:

“Potser no n’hem estat mai massa conscients, però la responsabilitat que tenim quan mirem les altres persones, de la mirada concreta que els dirigim, especialment als nostres fills i alumnes, és més gran del que pensem.”

David Bueno

“ La mirada pot ser i és un mecanisme de poder”

Sebastià Serrano

“Els ulls poden ser vius, vivaços, morts, desmenjats, esmorteïts, directes, forts, suaus, ensopits, llustrosos, espurnejants, evasius, divertits, xirois, burletes, afligits, seductors, esmolats, astuts o perspicaces i nosaltres gairebé sempre els sabem llegir. En sabem el llenguatge. És la fascinant saviesa dels ulls.”

Sebastià Serrano

“La mirada d’ aprovació del mestre és més gratificant que un 10”

David Bueno

“ La manera com mirem als nostres alumnes i com es miren entre ells té una importància cabdal en la seva percepció sobre allò que estan aprenent, sobre el fet mateix d’ aprendre i també sobre la percepció que estan construint d’ ells mateixos”

David Bueno

“ La importància de com els parlem és cabdal per establir una relació de qualitat i respecte envers els infants. Sovint usem un to de veu massa alt, massa exigent i sovint parlem per a la col·lectivitat”

Montse Fabrès

“ La nostra veu, la dels mestres, és massa protagonista”

Montse Fabrès

“Cal demanar-los les coses. Aquí tenim una pauta de respecte envers la persona-infant”.

Montse Fabrès

Tot seguit posem en comú el que n’ han extret pensant en la vessant professional i la personal. Les reflexions que han sorgit:

- Caldria que fóssim més conscients de la importància de les mirades, de com els mirem
- Les mirades poden ser d’ aprovació, d’ enuig, de menyspreu, poden ser per posar límits.
- Sovint parlem massa i amb la mirada l’ infant sovint en fa prou. Caldria deixar fer i observar més.
- Cal buscar la complicitat amb la mirada, és un punt clau per a la comunicació.
- Si creiem que el protagonista és l’ infant cal menys intervenció de l’ adult, més mirades i més observació. Per tant una mirada que va més enllà, en el sentit ampli ,com a concepte d’ infant capaç i competent respectant els seus ritmes.

- Una mirada que hauria de fer-se extensiva a tot l'equip professional, com a projecte d'escola.
- Una mirada que acompanyi i que trobi un moment per a tots i cadascun dels infants. La importància dels silencis dins aquest món de xivarri.
- Una mirada poderosa que dona valor, que posa límits, que acompanya, que dóna confiança, una mirada còmplice per a tots des del més tímid al més extravertit.
- En quan al llenguatge sovint parlem pel grup quan caldria un tracte més individual.
- Amb un tot de veu massa alt i amb la veu del mestre massa present i protagonista, els adults poden arribar a ser per una banda, estressants per a l'infant o per l'altre, no ser-hi presents.
- Cal un llenguatge respectuós, proper i dirigit més a l'infant individual.
- Quin ús fem de les paraules? Cal que sigui en positiu, com ens hi dirigim? Provoquem la competició? Els etiquetem? Quins comentaris cap a les famílies?
- Cal demanar-los les coses i no manar-los.
- El respecte cap a l'infant doncs es dóna amb la mirada, els gestos i la paraula. La nostra actitud serà determinant i model per a ells. Cal que siguem conscients de la nostra responsabilitat.
- Com et mires tu mateix? Cal una autoreflexió
- Per tant en quan a la millora de la pràctica diària en cal primer de tot l'autoconeixement, la pròpia observació. Ens pot ajudar en aquest procés algunes estratègies com són les filmacions o l'observació d'una altre companya a dins l'aula. Cal treball en equip, fer xarxa. Temps per a compartir amb els nens/es, per mirar i observar i temps per a compartir amb l'equip les observacions, quines són les nostres prioritats?

Paraules clau. Un cop abocades totes les opinions concloem entre totes que les paraules clau que emmarquen els nostre diàleg són:

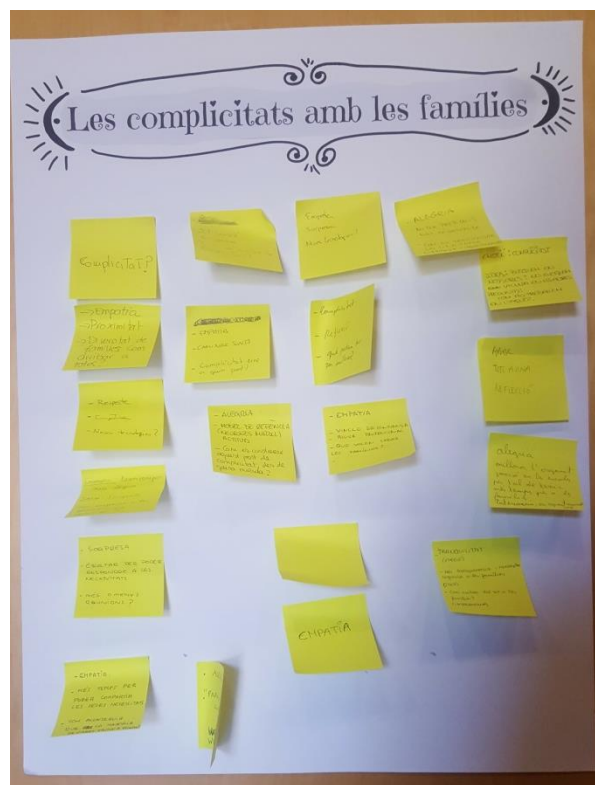
- RESPECTE cap a l'infant persona
- COMUNICACIO amb les mirades, paraules, gestos...
- ACOMPANYAMENT amb l'actitud
- AUTOESTIMA el propi concepte dependrà de com el fem sentir als demés
- EMOCIONS que es generen a partir del que vivim
- ESCOLTA ACTIVA, cal ser-hi present
- EMPATIA per posar-se al lloc de l'altre
- Evitar sempre que sigui possible FER JUDICIS
- Cal DEIXAR FER
- Cal TEMPS per acompanyar i per a compartir amb els infants i els adults.

3. Finalment agafem tres post-tics cadascú per a escriure-hi una emoció, una idea i un interrogant de tot el que hem parlat.

❖ COMPLICITATS AMB LES FAMÍLIES (D: Roser Vilà i Rosa Vila)

Preguntes per provocar el diàleg:

- Totes les famílies són iguals?
- Quins models de famílies coneixes?
- Quin és el rol i el lloc de les famílies a la vostra escola?
- Creus que el treball amb les famílies é una part central del "fer de mestres"?
- L'escola avui i ara, tem a la participació i a la crítica de les famílies?
- Existeix un espai de trobada i de diàleg amb les famílies? On? Quan?
- Com es poden construir aliances entre docents i famílies?
- Com podem veure si una escola té una bona relació amb les famílies?



Canvis terminològics:

- Parlem de la família o de les famílies
- Parlem de procés d'adaptació o de familiarització
- Parlem d'adaptar l'aprenentatge a les necessitats de l'infant o parlem de personalitzar l'aprenentatge
- Parlem amb les famílies amb un llenguatge tècnic o amb un llenguatge emocional

De què volem parlar?

Educar és una tasca compartida entre escola i família i la confiança hauria de ser la base de les relacions. La diversitat de famílies en quan a model i forma, capital, demandes, bagatge, expectatives... és un fet que pot ser viscut com a problema o com a oportunitat.

No totes les famílies tenen les mateixes necessitats, capacitats i poders en la seva relació amb l'escola. Quan l'escola facilita, promou, canvia i innova per promoure i facilitar la implicació parental en allò escolar, la millora dels resultats abracen tota l'escala social, especialment les més vulnerables.

L'escola avui ha de ser eficaç comunicativament parlant, a les finalitats que es proposa i al compromís que estableix amb tots i cadascun dels seus alumnes i llurs famílies. Ens ajuda la tecnologia a millorar aquesta comunicació?

Frases que ha dit en David Bueno:

“El 0-3 és clau, tant si l'infant està en una escola bressol com en família (si aquesta facilita un entorn estimulador, segur i de benestar). Ens els 0 i els 3 anys es fan moltes connexions en la part superficial del cervell que seran Claus pel desenvolupament de la seva personalitat ».

“El 0-3 l'infant no recordarà allò viscut (perquè a aquesta edat la memòria no està desenvolupada) perquè fa quelcom més important, interioritza l'ambient”.

“A l'etapa de 4 a 7 anys, és quan el cervell fa connexions entre la part més superficial i la més profunda: la de la memòria i l'abstracció. Això vol dir, que als 5 anys aproximadament un 60% dels infants estan preparats per començar a llegir i a escriure... però què passa amb el 40% restant?. Per aquest motiu convindria fer pedagogia entre les famílies i els mestres per no precipitar l'amenaça o rebuig viscuda per l'infant d'incentivar que faci una cosa per la qual encara no està preparat”.

Per ampliar:

- Bibliografia

Horno Goikochea, Josefa (2004) Eduquem l'afecte. Barcelona. Editorial Graó. Col.lecció Família i Educació.

Golombok, Susan (2006) Models de família: què és el que compta de debó?. Barcelona. Editorial Graó. Col.lecció Família i Educació.

Ramis Assens, Anna (2017) Famílies i mestres, entendre'ns per educar. Barcelona. Editorial Eumo. Col.lecció Família i Educació.

- Webgrafia

<http://familiaiescola.gencat.cat/ca/>

<http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/mestres/familia-i-escola/video/3971210/>

- Pel·lícula

Avui comença tot. França 1999. Direcció Bertrand Tavernier. 117 minuts

- Article

Els grups de WhatsApp de pares: glups!. Carles Capdevila. Diari Ara. Publicat 22/01/2016