

DESCONFINAMENT: LA TORNADA ALS CENTRES EDUCATIUS

(Orientacions per al retrobament)¹

¹En les orientacions s'hauran de tenir en compte les instruccions sanitàries de prevenció i seguretat; així com les directrius del Departament d'Educació i del Consorci d'Educació de Barcelona respecte a com s'organitzarà la vida escolar en aquestes circumstàncies excepcionals.



- Introducció
- Objectius
- La retrobada dels docents al centre educatiu
- La retrobada amb l'alumnat
 - Com realitzem aquesta primera acollida?
 - Estem a classe, i ara?
 - Quins són els factors de risc que ens poden orientar en el seguiment del nostre alumnat?
 - Quan ens hem de preocupar per poder-lo compartir amb l'EAP per valorar una possible derivació al CSMIJ?
 - Fomentar la resiliència entre l'alumnat
 - Reflexionar a l'aula sobre la incertesa
 - Aspectes a tenir present per a la promoció que passa a l'ESO, Batxillerat, Cicles Formatius (CFGM i CFGS) o Universitat
- L'acte de retrobament del centre
- La retrobada amb les famílies
- El paper dels Serveis Educatius en aquest procés de tornada
- Material de suport
- Infografia
- Annexos



Introducció

Una crisi sempre és un canvi per al qual no estem preparats. Aquesta ens genera malestar i la urgència de passar-la ràpidament. Hem de ser conscients que una crisi, per la seva essència, no és permanent. Ha d'haver-hi un desenllaç o una conclusió.

Les crisis són inherents a l'ésser humà, per exemple, de molt petits la primera vegada que ens van separar del pare o la mare; ja de més grans, quan ens va deixar el nostre primer amor, quan ens van acomiadar de la feina i havíem de pagar el lloguer o la hipoteca,... i ara ens trobem en una altra crisi a la nostres vides: les conseqüències provocades per la COVID-19.

Quins factors ens influeixen per superar una crisi? La comprensió cognitiu-emocional de la situació (percepció de la situació), la fortalesa del «jo» (resiliència), els mecanismes d'afrontament (estils d'afrontament) i la xarxa de suport familiar i social.

Tot i que hem pogut fer algunes sortides durant les diferents fases del desconfinament, hem passat molt de temps a casa; ha estat especialment difícil a nivell individual, escolar i social. Ara s'ha anunciat el retorn progressiu als centres educatius. Un retorn que és recomanable planificar d'una forma especial per acompanyar al nostre alumnat en aquest retrobament amb els companys i companyes de classe i el professorat.

Aquestes setmanes han estat excepcionals però aquests moments difícils impacten de forma diferent en cada persona i cadascú s'expressa de forma diferent. Al mateix temps, cada infant farà servir diversos recursos personals per a encarar el retorn a la normalitat. És bo respectar els ritmes personals i les formes d'expressió de cadascú en aquests moments.

Les orientacions que desenvoluparem a continuació tenen com a objectiu ajudar a les escoles i als instituts a poder detectar les necessitats de la comunitat educativa, una vegada superada aquesta situació, en tres nivells:

- Nivell personal de cadascú dels membres de la comunitat educativa.
- Nivell grup aula i/o grup d'iguals.
- Nivell institucional.

A la vegada, tots plegats tenim la necessitat de tornar a la normalitat, segurament serà una nova normalitat que haurem d'anar construint entre tots a poc a poc.



En línies generals, caldrà dedicar un temps a conformar-la. El primer dia que l'alumnat torni als centres farà molt de temps que no es veuen entre ells, i caldrà dedicar un temps a treballar diferents aspectes abans de consolidar la nova dinàmica diària.

Objectius

- Acollir de manera empàtica i amb escolta activa, les vivències relatades per l'alumnat.
- Tornar a la normalitat.
- Obrir nous horitzons de futur.
- Estar atent a l'evolució de l'alumnat que ha manifestat malestar psicològic o una situació traumàtica sobrevinguda durant el confinament

La retrobada dels docents al centre educatiu

En aquest període de confinament, molt de nosaltres hem passat moments més o menys complicats i, en alguns casos, hem viscut situacions difícils i potencialment traumàtiques com a l'hospitalització i/o la mort d'un ésser estimat.

En aquest context general, s'ha d'afegir que en l'entorn escolar el professorat ha hagut d'adaptar-se a un nou escenari: atendre les necessitats educatives i emocionals del seu alumnat de manera virtual. Si a això afegim l'acompanyament de l'alumnat en situacions que li ha provocat patiment, tot plegat, ha pogut generar estrès en el professorat.

Així, la vivència de situacions traumàtiques o d'estrès que ha pogut tenir un/a docent pot provocar-li una sèrie de reaccions que ha de reconèixer per entendre que són una resposta normal a una situació anormal. No s'han de interpretar com un signe de psicopatologia. Les persones reaccionem de maneres diferents.

Aquestes reaccions com es manifesten en els adults? Es poden manifestar a nivell fisiològic, emocional, cognitiu i de comportament. A continuació enumerem les més significatives:

- Reaccions fisiològiques: Alteracions en la gana i la son, mal de cap,...



- Reaccions emocionals: Irritabilitat, tristesa, estat d'ànim negatiu, ansietat,...
- Reaccions cognitives: Dificultats de concentració, intrusions, llacunes/amnèsia, malsons,...
- Reaccions de comportament: Hiperactivitat, canvis en els hàbits del menjar i de la son...

En la immensa majoria dels casos, amb el suport de la xarxa familiar i social, aquestes reaccions disminueixen entre les 4-6 setmanes posteriors a la situació traumàtica o d'estrès viscuda (a l'Annex 1 hi han recomanacions de cura personal que poden facilitar la seva davallada). No obstant, si en la 2a-3a setmana després d'incorporar-se a l'escola o a l'institut es mantenen o augmenten la seva freqüència i intensitat, apareixen davant d'estímul o situacions que no pertocarien i/o dificulten la rutina diària serà convenient contactar amb un professional per a valorar si es necessita un suport psicològic individual. Hem viscut una situació de crisi molt prolongada i és en la tornada a la nova normalitat on hem d'estar més atents a l'evolució dels companys/es; sobretot en les properes setmanes.

El retrobament entre el professorat és molt important. Encara que haurem de respectar les mesures de seguretat sanitàries, poder compartir en persona com hem viscut aquestes setmanes és molt beneficiós per a la nostra salut mental. És important remarcar que el distanciament físic no significa distanciament social.

Segurament, entre els companys/es del claustre i del PAS hi haurà qui ha viscut la malaltia o pèrdua d'algun familiar proper o haurà presentat malestar psicològic durant el confinament. S'haurà d'estar al cas per, si escau, acompanyar-los i fer seguiment de la seva evolució.

És recomanable realitzar en el primer dia de retrobament un claustre una mica diferent. Hauria de tenir dues parts diferenciades:

- Una primera part, dedicada a compartir els nostres pensaments i sentiments. És saludable poder-los expressar. No ha de tenir una durada més enllà dels 40-45 minuts (a l'Annex 2 es troba una proposta de com fer-lo).
- Una segona part, dedicada a l'organització i distribució de les tasques a realitzar per a l'acolliment de l'alumnat el primer dia de classe i com es tornarà a la nova normalitat. El fet d'iniciar la planificació d'accions futures, a més de ser una tasca necessària, també és en si mateix una forma d'iniciar el retorn a la normalitat dels professionals i de la comunitat educativa. És possible que no tots els docents tinguin la mateixa disposició pel retorn dels alumnes. Depenent de la situació personal de la persona durant el confinament, caldrà tenir en compte que cada company/a podrà ajudar d'una forma diferent en aquests moments.



Com sempre, en la coordinació posterior entre el professorat per preparar l'acolliment s'haurà de tenir molta cura amb la informació personal de l'alumnat que s'ha de compartir; sobretot d'aquell que ha patit una situació traumàtica o malestar durant el confinament.

Caldrà identificar aquell estudiant que podria necessitar més ajuda en el retorn al centre degut a les seves característiques personals. És possible que ja tindrem informació sobre alumnes que han patit especials dificultats durant aquest confinament.

Per altra banda, la nova normalitat que se'ns presenta en els propers mesos poden fer canviar les estructures organitzatives del centre. Hem de ser flexibles per adaptar-nos a les noves situacions que ens trobarem; així com a les necessitats del nostre alumnat i de les seves famílies.

La retrobada amb l'alumnat

L'acollida i el retrobament amb l'alumnat no es pot improvisar. S'ha de preparar amb temps per tal de donar resposta a les necessitats educatives i emocionals que molt alumnat tindrà en els primers moments de la tornada a classe.

Com realitzem aquesta primera acollida?

Ens pot ajudar pensar com realitzem l'acollida després d'un període de vacances; però amb les seves particularitats:

-Si es valora esperar l'alumnat al pati abans de pujar a classe, heu de tenir una actitud d'acollida sincera. Tenint present que la distàncies físiques no impliquen un distanciament social, podem oferir a tothom una paraula de benvinguda, una mirada o un somriure.

-Si es valora esperar l'alumnat a l'aula, l'heu d'esperar a l'entrada; s'haurà de tenir la mateix actitud que hem comentat i transmetre el nostre apropament social: una mirada, una paraula o un somriure.

En aquell moment, heu de detectar si hi ha algun alumne/a que no ha vingut. Heu de comprovar si la família ha trucat; sinó aquell mateix matí s'ha de contactar amb el pare o la mare per saber com es troba.



Estem a classe, i ara?

És convenient deixar un moment més informal pel retrobament entre els companys/es; respectant les distàncies establertes per Sanitat. El tutor/a pot aprofitar per anar saludant més personalment. En els cas d'alumnat de l'etapa infantil i cicle inicial deixar un temps d'adaptació a l'espai organitzat segurament de manera diferent (distàncies entre taules,...) i per poder parlar amb els seus companys/es o agafar alguna joguina o conte; recordant la importància de les distàncies. Se'ls pot plantejar pensar entre tots i totes noves formes de donar petons i d'abraçar-se a distància. S'ha d'estar atent de l'alumnat que sabem que ha patit una situació traumàtica, que prèviament era vulnerable o que, sense ser vulnerable, presenti una conducta que abans del confinament no hi era (per exemple, no relacionar-se amb ningú). Aquest moment podrà ser més breu o més llarg depenent de l'etapa educativa, cicle o nivell. Un temps orientatiu seria no allargar-lo més enllà dels 30-45 minuts.

Després, es recomana fer una assemblea en rotllana; respectant les distàncies establertes per Sanitat. La idea és, de manera voluntària i respectant el torn de paraula, compartir pensaments i emocions que han tingut durant el confinament (a l'annex 3 hi ha una proposta). Aquesta activitat no hauria de durar més de 30-45 minuts.

A continuació, es podria fer una tasca individual. Pot ser fer una redacció, dibuix o producció sobre la seva experiència de confinament i/o sobre com volen que sigui el nostre retorn a la normalitat (el plantejament s'adaptarà segons l'edat de l'alumnat). Oferir la possibilitat de que cada alumne/a decideixi si es vol centrar en parlar del confinament o orientar-se cap al futur. És una manera de proposar diferents formes de gestionar les emocions per retornar a la normalitat. Segons els alumnes i les seves característiques podeu valorar si és millor compartir aquestes produccions o mantenir-les en la seva intimitat. Aquest treball individual ens pot permetre veure si hi ha algun estudiant que ha patit dificultats durant el confinament que no ho ha comentat de forma verbal. L'activitat podria durar uns 45 minuts. L'activitat es pot enllaçar o fusionar amb la que descriurem tot seguit.

Es pot preparar l'aportació del grup-classe a l'acte de retrobament. Aquí el temps orientatiu seria fins al moment de l'acte de retrobament.

Durant aquestes activitats hem de tenir present la seva adaptació a l'alumnat NESE tipus A.

Per altra banda, és possible que algun alumne/a més vulnerable o que ha patit un impacte emocional més important durant aquest temps de confinament (per exemple, la pèrdua d'un familiar molt proper) requereixi una atenció més individualitzada i no pugui realitzar les activitats previstes. Caldrà tenir preparat algun espai i alguna persona que el pugui atendre, si cal. En aquest sentit, si es té coneixement d'aquesta situació i la classe i/o la resta de famílies del grup ho saben s'haurà de protegir del possible apropament d'alumnat i famílies a l'entrada de l'escola ja que el poden aclaparar



amb els seus comentaris amb bona intenció. En aquest cas, és recomanable pactar amb la família l'entrada abans o després dels company/es i ser rebut per un docent amb el qual tingui vincle. Després de la seva acollida individual i copsar com es troba se li oferirà l'oportunitat de poder compartir amb la classe el que li ha passat; respectant el seu dret a no voler dir res. A continuació, se li acompanyarà a classe i es farà el que s'hagi pactat amb ell/a.

Per acabar, és important observar les relacions a classe en les properes setmanes. Potser que en aquest període de confinament s'hagin creat noves dinàmiques; sobretot en aquells grups-classe que han utilitzat les xarxes socials.

Quins són els factors de risc que ens poden orientar en el seguiment del nostre alumnat?

Al igual que els adults, és esperable que una àmplia majoria dels infants no presentaran cap simptomatologia preocupant a la tornada del confinament. Molts d'ells es mostraran contents de retornar al centre i amb ganes de retrobar-se amb docents i companys. Malgrat això, convindrà que identifiquem aquells alumnes als que hem de parar una especial atenció. Els següents criteris ens poden orientar en la identificació de l'alumnat que es podria trobar en una situació de major vulnerabilitat:

- Les circumstàncies de la mort per la COVID-19. Segurament en la gran majoria dels casos ha estat impossible acompanyar personalment al malalt en les seves últimes hores i acomiadar-se.
- Si la defunció ha passat a casa, presenciar-la i no poder fer res. S'agreuja si l'alumne/a estava sol/a.
- Altres pèrdues acumulatives i sobrevingudes pel confinament (acomiadament del pare i la mare de la feina, marxar del domicili...)
- Pèrdues anteriors ocorregudes en menys d'un any (per exemple, la mort d'un ésser estimat, una mascota...)
- Haver viscut altres situacions traumàtiques abans i durant el confinament (maltractament, violència masclista a casa...)
- Manca de xarxa familiar i social de suport.
- Patir un trastorn mental.



- Viure una situació socioeconòmica vulnerable; sobretot si ha empitjorat o s'ha produït durant el confinament.

Així, l'alumnat que hauria de tenir un acompanyament i seguiment acurat seria el que ha viscut:

- La malaltia o la pèrdua d'un familiar proper per la COVID-19.
- Altres tipus de pèrdues durant el confinament.
- Pèrdues anteriors ocorregudes en menys d'un any.
- Situacions de violència masclista a casa abans i durant el confinament.
- Maltractament o abús abans i durant el confinament.
- Ciberassetjament durant el confinament.

Altres alumnat a tenir present:

- Alumnat amb tractament psicològic o psiquiàtric previ al confinament.
- El que ha manifestat malestar psicològic durant el confinament i se'n té coneixement.
- Alumnat NESE tipus A.
- Alumnat amb situació social vulnerable; sobretot si ha empitjorat o s'ha produït durant el confinament.
- Alumnat que al retorn a les classes comença a faltar i està relacionat amb el confinament o la COVID-19 (per exemple, por de tornar a sortir al carrer o tornar a classe per un possible contagi).



Com ja hem comentat abans, les persones reaccionem de diferents maneres davant d'una situació de crisi. Els nens i els adolescents no són una excepció. Poden presentar reaccions fisiològiques, emocionals, cognitives i de comportament . Així, podrien presentar:

- Reaccions fisiològiques: alteracions en la gana i la son, mal de cap...
- Reaccions emocional: canvis sobtats d'ànims, irritabilitat, por, tristesa, estat d'ànim negatiu, desmotivació pels aprenentatges, inseguretat...
- Reaccions cognitives: dificultats en l'atenció i concentració, preocupació excessiva, malsos...
- Reaccions de comportament: conductes regressives, hiperactivitat, canvis en les seves relacions socials (retraïment, aïllament social, augment de conflictes,...), canvis en els hàbits del menjar i de la son, descens significatiu del rendiment escolar...

A igual que en els adults, no signifiquen cap psicopatologia. S'han de normalitzar per tranquil·litzar-los.

A més, hem de tenir present que és proporcional a l'edat els recursos personals per afrontar aquest tipus de situacions, és a dir, a menys edat menys recursos. Per això, es poden emmirallar en les persones adultes que té com a referents: reaccionaran igual com els seus adults de referència. En l'annex 4 hi ha unes orientacions de cura personal per a l'alumnat.

Quan ens hem de preocupar per poder-lo compartir amb l'EAP per valorar una possible derivació al CSMIJ?

En la gran majoria de casos, en les 4-6 setmanes posteriors a la situació traumàtica viscuda l'alumnat ressitua i redueix les seves reaccions amb l'ajuda del suport de la seva xarxa familiar i social. Només algun alumnat pot necessitar un suport psicològic més individual. El necessitaran quan a la segona-tercera setmana les seves reaccions es mantenen o augmenten la seva freqüència i intensitat o apareixen davant d'estímulos o situacions que no pertocarien i/o dificulten el seu dia a dia.

Com ja hem dit, hem viscut una situació de crisi molt prolongada i és a la tornada a la nova normalitat on hem d'estar més atent en l'evolució de l'alumnat; sobretot en les properes setmanes.



Es recomana compartir aquesta preocupació amb l'EAP en els espais de coordinació que es tinguin acordats com és la CAD.

Fomentar la resiliència entre l'alumnat

En situacions de crisi un factor de protecció és la resiliència, és a dir, la capacitat que té la persona per enfrontar-se a les dificultats de la vida i aprendre d'aquestes, superant-les. És una capacitat que es pot aprendre. En aquest sentit, des dels centres educatius teniu l'oportunitat de fomentar-la entre el vostre alumnat. Segons Henderson (2006²), la manera de promoure la resiliència entre els infants i els adolescents és mitjançant el finançament d'aspectes que es poden trobar més o menys desenvolupats en ells/es. Aquests aspectes són:

- La confiança: És la base del desenvolupament dels altres factors resilents. Si senten relacions confiades i afectuoses estan llestos per acceptar límits a les seves conductes i imitar models. Estan preparats per ser agradables, solidaris, optimistes i esperançats. Podran tenir relacions interpersonals exitoses i resoldre conflictes en diferents àmbits i demanar ajut si fos necessari.
- L'autonomia: Reforça els factors resilents ja activats. A mesura que es tornen més autònoms, la voluntat i el desig d'acceptar límits a les seves conductes es veuen enfortides. Promourà el respecte per ells mateixos i per la resta, s'activarà l'empatia i la solidaritat, així com també el sentir-se responsables dels seus propis actes. Desenvoluparà la gestió de les seves emocions.
- La iniciativa: Incentivar-la reforçarà la confiança amb els altres. Augmentarà la seva predisposició a fer les coses de manera responsable. Fomentarà l'optimisme i la seguretat en sí mateixos. Promourà noves formes de fer; solucionant problemes i si cal demanarà ajut.
- L'aplicació: Realitzar tasques de manera diligent reforçarà la seva independència de l'adult. Els ajudarà en la planificació i consecució dels seus objectius. Facilitarà la resolució de problemes.
- La identitat: El seu desenvolupament fa que s'integrin els aspectes anteriors per a utilitzar-los davant de les adversitats de la vida.

²Henderson, E. (2006) La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona. Ed: Gedisa



És important prendre consciència que els pilars de la resiliència (confiança, autonomia, iniciativa, aplicació i identitat) es treballen a diferents nivells i de diferents maneres en el dia a dia del centre. Tenir-los presents fa que els puguem fomentar de la següent forma:

- Ésser positius; trobar el potencial o les fortaleces de tot l'alumnat i expressar-se-les.
- Crear seguretat a l'aula mitjançant un clima emocional positiu de manera que l'alumnat se senti respectat, recolzat i estimat.
- Fomentar relacions sanes a l'aula basades en el respecte, l'empatia i la cooperació.
- Provocar el pensament crític i creatiu per fomentar la visualització de noves possibilitats, per exemple, possibles solucions a un problema plantejat a l'aula.
- Acceptar que tothom es pot equivocar i que de l'error s'aprèn. Donar importància al procés ja que quan s'analitza es millora el resultat.
- Promoure l'autonomia a classe.
- Tenir sentit de l'humor. Relativitzar les situacions amb humor fomenta la nostra resiliència. En aquest sentit, podem ser un model a imitar per l'alumnat.

Reflexionar a l'aula sobre la incertesa

La situació que estem vivint ha evidenciat més que mai la incertesa de la nostra forma de viure; inclús qüestionat els nostres valors i les nostres prioritats.

Els infants i adolescents tampoc es lliuren d'aquesta incertesa. Si com a adults ens és difícil gestionar-la, al nostre alumnat li pot costar encara més perquè tenen menys recursos per enfrontar-la.

En aquest sentit, des dels centres educatius s'hauria d'iniciar una conversa de manera oberta sobre ella. Els hem d'ensenyar a conviure amb ella; pensar sobre el concepte de segur i no segur, sobre les nostres prioritats en la vida,... Aquestes reflexions s'han de fer amb una actitud de




confiança i d'esperança. A l'apartat de recursos hi ha l'enllaç d'una proposta molt interessant per treballar-la a classe.

Aspectes a tenir present per a la promoció que passa a l'ESO, Batxillerat, Cicles Formatius (CFGM i CFGS) o Universitat

Per acabar aquest apartat volem parlar del trànsit d'una etapa a una altra. Aquest pas implica un acompanyament de l'alumnat en la seva orientació i una avaluació final que determinarà cap a on continuarà els seus estudis. Respecte a l'orientació acadèmica i l'avaluació, el Departament d'Educació ha donat instruccions.

A més, molt sovint, implica un canvi de centre i separació de la seva promoció. Des d'aquí volem posar de relleu la importància del comiat del grup, del professorat que li ha donat classe i, en moltes vegades, del centre on ha estat tant de temps. Les circumstàncies sanitàries actuals fan molt difícil realitzar aquest ritual en acabar aquest curs. Per això, recomanem que durant el mes de setembre, i si la situació sanitària ho permet, realitzar l'acte de comiat que s'havia previst en aquest curs. Serà molt saludable per a tothom poder-lo fer. Segurament, s'haurà respectar el distanciament físic però no el social.



L'acte de retrobament del centre

Per què és important un acte de retrobament? És un acte simbòlic de tancament d'una etapa i inici d'una altra, de retrobament entre els companys, entre el professorat i entre el professorat i l'alumnat. És celebrar el retrobament. Recordar als que no hi són. Enfortir el vincle entre el professorat i l'alumnat. És un acte per a l'alumnat i el professorat (si es pot, també per al personal PAS).

Aquest acte tampoc es pot improvisar. S'ha de prepara la seva estructura bàsica; deixar espai a les aportacions de l'alumnat. S'haurà de preveure si es voldrà fer per nivell, cicle, etapa o centre sencer. Aquest aspecte pot venir marcat per les mesures sanitàries decretades en el moment de celebrar-lo.

És aconsellable fer-lo el primer dia de retorn de la gran majoria de l'alumnat a classe (tot apunta que serà al setembre) i en un moment previ on no hi hagi classe. Per exemple, l'esbarjo és un espai en el qual se separa el que hem fet fins ara i el que farem a continuació: el retorn, de mica en



mica, a la normalitat de les classes. També és un espai que ajuda a rebaixar les emocions que s'hagin produït a l'acte. La duració de l'acte no hauria d'anar més enllà dels 20 minuts.

Al llarg del seu desenvolupament, s'ha de trobar l'equilibri entre el record pels que no hi són, l'alegria del retrobament i el reconeixement de l'esforç i sacrifici que ha fet l'alumnat. També es pot agrair a totes les persones que han treballat durant aquest període de confinament perquè estiguéssim sans i estalvis i perquè la nostra ciutat no s'aturés (sanitaris, cossos de seguretat, empleats de supermercats i mercats, transportistes, pagesos, treballadors del transports públic,..). Utilitzar algun element musical o la lectura d'algun text adient pel moment pot ser d'ajuda. El distanciament físic que hi haurà no ha de ser un impediment de l'apropament social i emocional entre els que celebren l'acte.

Per acabar, explicar que tornarem a la normalitat i fer propòsits de cara a aquesta nova etapa que comencem. També es pot realitzar algun acció simbòlica que ens ajudi a retornar a la normalitat.

L'acte serà el punt final del moment per al retrobament i el punt d'inici d'anar entrant, a poc a poc, a la normalitat.

En un principi, el retorn a la nova normalitat pot costar un mica; però en general, i és esperable, tothom tornarà a entrar en la rutina de la vida escolar. La rutina dóna seguretat i ajuda a establir-nos cognitivament i emocionalment.

A partir d'aquest moment, s'ha d'estar atent a l'evolució dels docents i de l'alumnat en les properes setmanes per si necessitessin un suport psicològic individual addicional. En el cas dels docents, la direcció del centre parlaria amb el docent per compartir la preocupació sobre el seu estat d'ànim i animar-los a contactar amb un professional. En el cas de l'alumnat, el tutor/a tindria una entrevista amb la família per tal de transmetre la preocupació pel seu fill/a i faria demanda a l'EAP per valorar una possible derivació al CSMIJ.

La retrobada amb les famílies

Igual que és important preparar l'acollida de l'alumnat. També és molt important preparar l'acollida de les famílies.

És recomanable fer una primera reunió si no en el primer dia. sí en la mateixa setmana del retorn a les classes. Com sempre, valorar l'espai per respectar les mesures sanitàries de prevenció i l'hora de la trobada per tal d'assegurar una major assistència de famílies.



L'objectiu serà explicar què s'ha fet i esvair dubtes i pors respecte a com hem vist els seus fills/es. Per organitzar-la ens podem basar en com organitzem les d'inici de curs (per nivells, per cicles...).

Tot seguit, proposem un ordre del dia per aquesta reunió:

- Explicar com ha anat el dia, què s'ha fet a classe.
- Com ha estat l'acte de retrobament i en què ha participat el grup-classe.
- Una valoració de com hem vist al grup; això tranquil·litza molt a les famílies.
- Comentar que si en les properes setmanes hi ha alguna cosa que els amoïna sempre poden contactar amb el tutor o tutora.

La seva durada no hauria d'anar més enllà dels 30-40 minuts.

Per acabar, no hem de perdre de vista les famílies vulnerables o que han patit una situació d'impacte emocional o a conseqüència del confinament o de la COVID-19.

A més del seguiment que s'hagi pogut fer durant el confinament, és important tenir un primer contacte personal en la primera o segona setmana després de retornar a classe per veure com es troben i si necessiten quelcom.

El paper dels
Serveis Educatius
en aquest procés

El Servei Educatiu del vostre districte us pot acompanyar en aquest procés. Us pot orientar en recursos per realitzar dinàmiques de grup, recursos didàctics per treballar les emocions, o per tractar el dol i la mort; així com en l'assessorament respecte a situacions concretes d'alumnat i famílies.

En aquest sentit, l'EAP us pot oferir també assessorament per planificar l'atenció dels alumnes més vulnerables, especialment l'alumnat amb NESE tipus A i B. També us poden acompanyar en entrevistes amb famílies més vulnerables o que han patit un situació traumàtica.

Grup d'emergències psicosocials del CEB



Material de suport

Eina de reflexió per al professorat:

- [Pauta per a la reflexió: escoltem al professorat.](#) (Serveis Educatius del Segrià)

Dinàmiques de cercles de diàleg:

- [Institut per a la convivència i l'èxit escolar](#) (Govern de les Illes Balears)
- [Material del SSAE del Pla de Barris de la ciutat de Barcelona](#)

Educació Emocional:

- [Eines, estratègies i models per treballar les emocions a l'aula](#)
- [De la incertesa. Materials per treballar sobre la incertesa de la Filosofia 3/18.](#) Irene de Puig. GrupIREF.
- [Orientacions per atendre les emocions de l'alumnat](#) (Departament d'Educació)

Resiliència:

- Henderson, N.; Milstein, M. (2003) Resiliencia en la escuela. Barcelona. Ed Paidós

Dol i pèrdua:

- [Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes](#)
- [Famílies i escola. El dol.](#)
- [Comprendre, acompanyar i compartir moments que no s'obliden.](#) Rosa Sensat

Catàlegs de contes per parlar del dol i les pèrdues:

- o [Catàleg elaborat per Rosa Sensat](#)
- o [Catàleg elaborat pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya](#)



DESCONFINAMENT LA TORNADA ALS CENTRES EDUCATIUS

(Orientacions per al retrobament)

Professorat

Acollida i retrobament

Moment de retrobada i per expressar com ens trobem

Preparació i organització

Rebuda alumnat i reunió amb famílies

Alumnat

Acollida i retrobament

Escolta activa i empàtica

Distanciament físic ≠ Distanciament social

Seguiment

Evolució alumnat vulnerable i de risc

Fomentar la resiliència de l'alumnat

Reflexionar a l'aula sobre la incertesa

Acte de retrobament

Acte simbòlic

De tancament d'una etapa i inici d'una altra

De record pels que no hi són

D'alegria pel retrobament

Famílies

Primera trobada

Reunió amb les famílies del grup-classe

Trobada individual

Amb famílies vulnerables o que han patit una situació d'impacte emocional a conseqüència del confinament o del COVID-19 i que durant els temps a casa s'ha fet seguiment.



Annexos

Annex 1

Orientacions de cura personal adreçat a docents

- Parlar amb algú de com ens trobem.
- Fer alguna activitat física (practicar algun esport, gimnàs o simplement caminar). L'activitat física ajuda a conciliar la son i a estimular la producció de les endorfines en el nostre cos, relacionades amb el benestar físic.
- Tenir alguna afició (esport, llegir, pintar, escriure,...) ajuda a desconnectar durant una estona d'allò que preocupa.
- Manté hàbits de menjar sans: respecta les hores dels àpats i procura seguir una dieta equilibrada (per exemple, la dieta mediterrània: verdures, llegums, carn, peix, fruita, làctics i alguns fruits secs).
- Respectar els horari dels àpats i d'anar-se a dormir i aixecar-se
- Si vols fumar o prendre't una beguda ensucrada o amb alcohol procura fer autocontrol; aquests tipus de situacions poden provocar un augment en el consum que pot tenir repercussions negatives en la teva salut física i en com pots viure aquesta situació.
- Redueix l'exposició a notícies relacionades amb la COVID-19. Estar informat és important, però has d'evitar estar tot el temps connectat al que està passant sobre la infecció. Això no t'ajuda a què la teva ment descansi. Et proposem consultar les notícies sobre aquest tema dos cops al dia. Davant dels rumors consulta la informació emesa per les autoritats sanitàries



Annex 2

Orientacions sobre la dinàmica de grup a realitzar amb el claustre el primer dia de retrobament del professorat

- En la mesura que es pugui, organitzar el claustre en rotllana per tal de facilitar poder-se veure tothom. Es recomana que en aquesta dinàmica participin també el personal PAS. S'ha de realitzar mantenint les distàncies de seguretat dictades per Sanitat
- Explicar les instruccions de la dinàmica:
 - “La dinàmica que farem ara és per poder compartir com ens hem trobat durant el confinament i com ens trobem ara amb el retrobament. La dinàmica té unes regles que hem de respectar:
 - Aquest és l'objecte de paraula (s'explica que en condicions normal seria un petit objecte – pilota escuma, un bolígraf, un llapis,..- que es passaria de persona en persona. Com ara això és impossible es demanarà imaginació: la mà del dinamitzador té l'objecte i fa el gest de passar simbòlicament aquest objecte de paraula) que anirem passant perquè la persona parli. Mentre tingui l'objecte de paraula ningú pot parlar.
 - Escoltarem i respectarem l'opinió de l'altre, sense fer cap comentari o valoració
 - No hi ha l'obligació de parlar. Ser-hi aquí ja és important. Si t'arriba l'objecte de paraula i no vols parlar o no se t'acudeix res pots dir “passo la meua paraula” i donar l'objecte al company/a del costat i així fins tanca el cercle.
 - “El que es digui aquí es queda aquí.”
- La persona que porta la dinàmica és l'última en expressar els seus pensaments i sentiments. És important fer una segona ronda per donar una segona oportunitat a les persones que no han volgut parlar o no s'havien què dir.
- A continuació, el dinamitzador/a llançarà una última pregunta: “què te'n portes d'aquesta sessió?”. Es tornarà a fer el mateix: passar l'objecte de paraula perquè cada persona expressi la seva idea.
- En acabar, el dinamitzador/a agrairà la participació de tothom en la dinàmica i tornarà a recordar que el fet només de ser-hi ja és important.
- És important que el dinamitzador/a participi també activament en aquesta dinàmica; ha de ser l'últim en parlar a cada ronda.



Annex 3

Orientacions per la realització de l'assemblea el primer dia de classe

S'ha de realitzar mantenint les distàncies de seguretat dictades per Sanitat

- Explicar les instruccions de la dinàmica:
 - “La dinàmica que farem ara és per poder compartir com ens hem trobat durant el confinament i com ens trobem ara amb el retrobament. La dinàmica té unes regles que hem de respectar:
 - Aquest és l'objecte de paraula (s'explica que en condicions normal seria un petit objecte – pilota escuma, un bolígraf, un llapis,..- que es passaria d'alumne en alumne. Com ara això és impossible es demanarà imaginació: la mà del tutor/a té l'objecte i fa el gest de passar simbòlicament aquest objecte de paraula) que anirem passant perquè el company/a parli. Mentre tingui l'objecte de paraula ningú pot parlar.
 - Escoltarem i respectarem l'opinió de l'altre sense fer cap comentari ni valoració
 - No hi ha l'obligació de parlar. Ser-hi aquí ja és important. Si t'arriba l'objecte de paraula i no vols parlar o no se t'acudeix res pots dir “passo la meva paraula” i donar l'objecte al company/a del costat i així fins tanca el cercle.
 - “El que es digui aquí és queda aquí.”
- Algunes preguntes que poden ajudar a fomentar la participació són:
 - o Què has fet en el confinament? Com t'has trobat?
 - o Què és el primer que vas fer al sortir al carrer?
 - o Com et trobes ara amb el retrobament amb els companys/es?
- Per acabar podem animar a què l'alumne/a digui un desig per al grup, la família,....
- És important la participació activa del tutor/a que expressarà també els seus pensaments i emocions.



Annex 4

Orientacions de cura personal adreçat a l'alumnat

- Parla amb alguna persona important per a tu de com et trobes, com poden ser els familiars i les teves amistats. Tenir aquest suport es farà més suportable la situació.
- Fes alguna activitat de lleure (llegir, escriure, dibuixar, jugar, veure una pel·lícula,...). T'ajudarà a no pensar tant en allò que tan et preocupa; però fes una utilització responsable de tele i videojocs, abusar-ne farà que estiguis molta estona assegut i no et deixarà fer altres coses que poden ser interessants i al final del dia podria ser que et costés dormir.
- Fes activitat física. T'ajudarà a conciliar la son i a estimular la producció en el teu cos d'unes substàncies anomenades endorfines que ajuden a trobar-te millor.
- Manté els hàbits i horaris com els d'anar-se a dormir i aixecar-se, respectar les hores dels àpats i seguir una dieta equilibrada. Menja verdures, llegums, carn, peix, fruita, làctics i alguns fruits secs. Seguir-los farà que el teu cos i la teva ment es trobin bé.
- Redueix la exposició a notícies relacionades amb la COVID-19. Davant dels rumors parla amb la família que t'explicaran el que diuen els metges i les autoritats sanitàries.