

# L'ESCOLTAM I LA GESTIÓ DE LES EMOCIONS

SENTIR-SE ESCOLTAT LA PRIMERA EMOCIÓ POSITIVA DE L'ESCOLTA'M

Gemma Pérez i Clemente	EAP Rubí-Castellbisbal	gperez15 xtec.cat
Toia Castella	Escola Sant Felip Neri	toiacastella@gmail.com
Magda Mejías	EAP Sant Cugat	<a href="mailto:mmejias1@xtec.net">mmejias1@xtec.net</a>

**Resum:** En aquesta comunicació us presentarem el Projecte Escolta'm, un projecte que facilita un espai on ser, on estar, i on poder interactuar, comunicar-se verbal i analògicament, on sentir-se escoltat, reconegut, valorat i en definitiva confirmat. Un projecte que es concreta en L'aula petita: un espai de trobada entre el tutor/ tutora que facilita l'obertura de la caixa màgica dels sentiments, on poden aflorar tot un ventall d'emocions: des de la tristesa o la ràbia fins al sentiment d'alegria, satisfacció. Al final, però, de tota aula petita l'alumne, marxa havent-se sentit escoltat i reconegut, sentiment que va acompanyat de l'emoció d'alegria i acceptació.

**Objectius:** Els objectius del projecte Escolta'm.

- Aprofitar els treballs teòrics i de metodologia fets en l'àmbit de les perspectives participatives, per desenvolupar un canvi de mirada respecte a les tasques tutorial i millorar les accions que s'hi duen a terme.
- Implementar en els centres educatius una acció tutorial amb un format més íntim i acollidor, que ajudi a crear vincles afectius positius i resilients entre tutor i alumne.
- Planificar temps i espais de conversa en petit grup per dur a terme la tutoria personalitzada.
- Oferir un treball reflexiu en profunditat sobre la pràctica tutorial, amb els tutors des de la mateixa comunitat educativa

Espai i temps són dos variables que sovint escassegen en el dia a dia de l'escola. Volem veure a alumnes però és difícil trobar el moment: reunions, fotocòpies, entrevistes, trucades telefòniques pendents. Quan trobem el moment, pot ser complicat aconseguir l'espai: la saleta de visites està ocupada, a la classe hi ha desdoblament... Així, el primer objectiu de qualsevol tutor, establir un vincle emocional amb l'alumne, és difícil d'assolir per la manca de conjunció d'aquests dos aspectes. Aquest és un dels motius pel qual L'ESCOLTA'M agrupa als alumnes a l'aula petita, per poder-los veure a tots en el menys temps possible. Per mantenir viu el contacte i anar alimentant i cuidant aquesta relació que esdevé indispensable perquè l'alumne aprengui de manera significativa. I

en la possibilitat de les trobades s'obre un espai privilegiat per tenir en compte les emocions, per posar-les sobre la taula, per parlar d'elles, per escoltar-les i tenir-les en compte.

### **En què consisteix ?**

Un espai setmanal de comunicació del tutor amb petits grups de tres o quatre dels seus alumnes durant un període de temps, per parlar o fer junts allò que els interessi, sense la pressió de la feina, amb l'objectiu de gaudir i d'acompanyar els alumnes en el seu progrés i creixement personal, capacitant-los per autovalorar-se, coneixes, conèixer els altres i, a l'hora, establir un vincle afectiu, de seguretat i de confiança que faciliti la convivència i millori el rendiment escolar.

El projecte Escolta'm està pensat com un espai d'harmonia, pel benestar emocional dels alumnes, per a que se sentin valuosos, apreciats..., per gaudir amb d'altres i per aprendre a parlar i a escoltar i també a reconèixer i expressar les emocions.

Unes emocions que pretenen ser una porta a fer sentir a l'alumnat i al professorat *éssers capaços, i resilients*.

### **Com ens comuniquem?**

A l'Escolta'm hi ha una primera fase de conta'm, espai obert per explicar. Pot partir de temàtiques donades, de preguntes obertes, de jocs entre d'altres, acompanyat d'una escolta activa, atenta; una escolta que ajuda a que la narració quedi més clara i ordenada, que fa preguntes per acabar d'entendre, perquè l'altre li confirmi si ho està entenent, intentant comprendre allò que ens volen dir i que no ens diuen però que es sobreentén.

En aquest espai de comunicació, els sentiments i les emocions de totes les persones implicades, alumnat i professorat hi són presents, jugant un paper preponderant. La gestió que fem dels nostres pensaments, valoracions i creences es bàsica com a model pels nostres alumnes.....

Es probable que ens identifiquem amb alguna situació de la història, que ens desagrada o ens torna massa compassius, i en conseqüència es poden posar en marxa les nostres emocions i equivocar-nos: ens podem tornar imparcials, jutjar, criticar o situar-nos en un paper de salvador o d'expert. Comparar, endevinar, i fins i tot donar consells o intentar tenir la raó.

Caldria anar treballant i millorant la capacitat de comunicació, l'habilitat d'escoltar amb connexió amb les nostres emocions. Introduint la capacitat de relativitzar, de ser agraït, de pensar en positiu i confiar, de reconèixer i posar nom als sentiments, d'acceptar totes les idees com a valuoses, d'escoltar les que més ens agraden, d'animar, de mostrar respecte per la dificultat i la lluita personal, d'elogiar, de mostrar-li una nova imatge de si mateix i dels altres i especialment fer-ho amb plaer i sentit de l'humor.

## **Quin seria l'objectiu?**

L'objectiu és buscar el *canvi de mirada, creure en les capacitats pròpies* i en les dels altres. Una altra prioritat seria que l'alumne aprengué la capacitat d'apropar-se a la situació d'una manera positiva, responsable, explicant-se, buscant solucions si les ha de trobar, intentant entendre les posicions i veritats dels altres, o simplement que arribés a acceptar que el que és, és, i que de vegades tots ens podem equivocar i ens donem permís i que no sempre tenim èxit o tenim el que volem. Però que això ens fa humans i ens connecta als altres. Potenciar l'autoconeixement i l'empatia des d'un espai cuidat i proper on podem experimentar sense pressió i amb l'acompanyament de la mestre i els companys. El fet de sentir-lo com un espai agradable fa que ens sentim més còmodes i més confiats per posar en marxa les nostres **emocions positives**: no cal defensar-se no és un espai agressiu, és un espai de tolerància, acompanyament i confiança.

## **Resultat, conclusions i prospectiva**

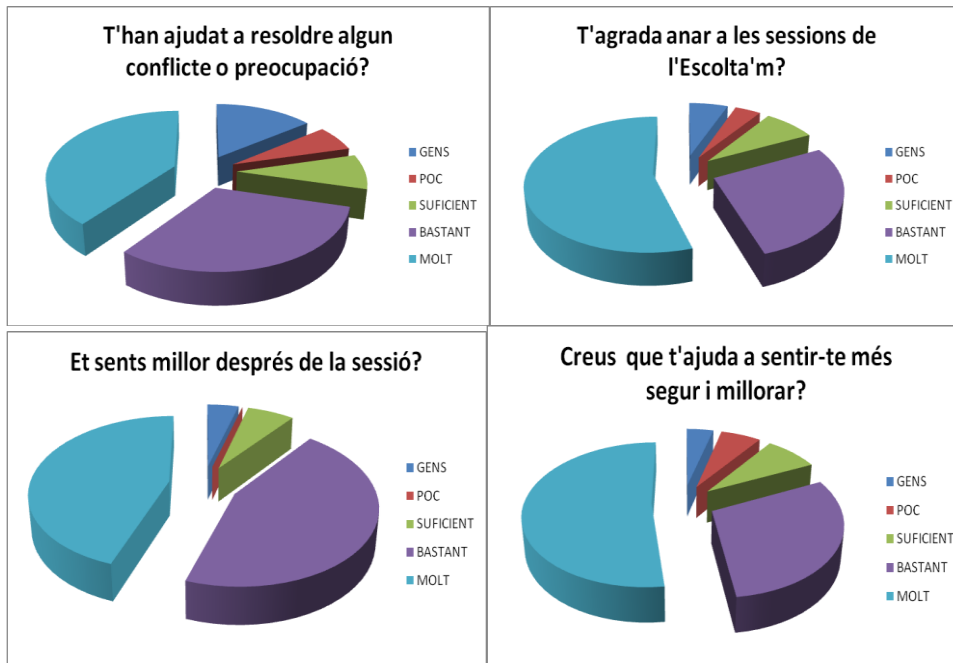
### **Com es posiciona el tutor?**

Per tant en l'Escolta'm les tutores i els tutors gestionen un espai de relació on estan presents les emocions d'uns i altres. Aquesta idea els tutors i tutores participants la ressalten com un punt fort de l'experiència. En les avaluacions que hem realitzat a tots els professionals que han dut a terme la tutoria individualitzada l'han valorat com un espai útil i altament satisfactori fent comentaris com els següents.

- ✓ *Em permet escoltar sense rellotge*
- ✓ *Gaudir dels nens perquè els escoltem i els hi dediquem temps*
- ✓ *Es descobreix l'afectivitat*
- ✓ *Permet treballar la individualitat, permet establir dins de l'escola un marc diferent*
- ✓ *Permet treballar amb els sentiments i les emocions*
- ✓ *M'ha proporcionat un espai tranquil i relaxat on tots hem pogut gaudir d'una estona íntima i personal, on ens hem pogut conèixer més i ajudar-nos a ser més positius. També a conèixer més els nens. A tenir un espai on podem escoltar-los amb més atenció*

D'aquests comentaris es desprèn la predisposició emocional en la que es troben els tutors en aquest espai on observen i experimenten als alumnes i a ells mateixos

## Com es posiciona l'alumne?



Aquestes són les opinions d'una mostra petita dels alumnes que han participat del projecte Escolta'm. Considerem les dades com a orientatives però també com a molt positives i podem dir que l'alumnat valora positivament i creu que treu rendiment al participar en la tutoria personalitzada.

Ens agrada especialment aquella valoració que fa un alumne de primària en opinar sobre la tasca que fan a l'aula petita (l'Escolta'm) comentant: *"m'agrada perquè la senyoreta m'escolta atentament"*.

Veiem que ells han associat l'aula petita a un espai per parlar amb intimitat i com a tal parlen d'allò que els hi preocupa d'una forma espontània.

L'Escolta'm els hi permet una participació activa i en petit grup amb un adult que modela a partir d'una actitud comprensiva, tolerant però de control de la situació i si es necessari amb la capacitat de reconduir el que allà està passant.

Un altre element que hem observat al llarg de la pràctica de la tutoria personalitzada és com les alumnes i els alumnes s'ajuden entre ells, es donen consells o aporten la seva experiència sobre allò que s'està dient. Pensem que, el sentir-se escoltat, acompanyat, recolzat, ajudat, pels companys també genera un sentiment de benestar i que per tant, els està oferint la possibilitat d'una relació privilegiada amb els companys.

## **En què es basa la interacció que es dona en l'aula petita?**

La base de la interacció que es dona a l'aula petita és regeix per la **LAE**

**Legitimar:** Els alumnes senten que els seus sentiments són legitimats. No som responsables del que sentim, però sí del que fem i com actuem davant d'aquests sentiments. El fet de poder transmetre de manera tranquil·la que els sentiments són el que són i surten així i que no han de sentir-se culpables pel que senten, els alleuja molt i amb els més grans se'ls pot afegir que aquests sentiments poden variar si fem una altra lectura de la situació.

**Entendre.** El fet que legitimin els teus sentiments ja fa que sentis que l'altre ha passat per allò o que s'està posant en el teu lloc i que per tant t'està escoltant i t'està entenent. La qual cosa és molt important perquè moltes vegades ells expliciten que no s'acaben d'entendre a sí mateixos. Sentir-se comprès, comprendre's a un mateix és un pas important per avançar i créixer.

**Acceptar.** Una de les necessitats afectives bàsiques és el reconeixement. Jo sóc perquè hi ha algú que em diu que existeixo que em fa de mirall i em fa adonar de que hi sóc, de com sóc. És a través dels altres que existeixo, per tant l'acceptació dels altres és una important font de vida. Aquest espai, amb poques persones, facilita el poder comunicar, el poder sentir-se escoltat, respectat, sentir-se persona, sentir que sents i pertany a un lloc, que estàs acceptat, i que els teus sentiments, malgrat no siguin de caire positius, són acceptables.

El fet de **NO JUTJAR, NI INTERPRETAR**, dona molta tranquil·litat als alumnes, perquè realment se senten **ESCOLTATS, COMPRESOS, ACOMPANYATS; LEGITIMATS, ACCEPTATS, VALORATS, CAPACITATS I CONFIRMATS.**

En cada trobada el tutor pot observar a l'alumne des d'una mirada pausada, podent-se posar les ulleres a la recerca de capacitats, i així amb aquesta predisposició pot descobrir aspectes dels seus alumnes que li permeten canviar la mirada sobre aquests, una mirada capacitadora que ells senten i reben amb tanta intensitat que volen repetir quan abans millor.

En aquest espai d'interacció es pot arribar a veure aspectes, dels alumnes i dels mestres, desconeguts fins al moment, de manera que la mirada, les ulleres capacitadores amb les que s'observava, van variant en positiu.

Cada trobada és un moment únic i irrepetible i en ell s'han posat de manifest aspectes, actes, comentaris, etc, que pot ser no es repeteixin. Al final de cada aula petita hi ha tutors/es que com a comiat i clausura de l'espai els donen un **REGAL**. I quin regal els poden donar, us preguntareu? Doncs, ben senzill, els retornen a cadascú allò que han observat en clau capacitadora. “Jordi, he pogut descobrir la teva capacitat de posar-te en el lloc dels altres”, “Laia, m'ha sorprès la serenitat amb que t'estàs prenent la situació”, ... i com creieu que ho reben? Quines emocions es desperten?...

Com diria un alumne:

**“Els ens miren diferent i nosaltres a ells també.”**

### **Qüestions i/o consideracions per al debat.**

Pel que es desprèn de les gràfiques anteriors, els alumnes i els mestres viuen aquesta experiència com a positiva. Hem de plantejar-nos ara com , de quina manera aquestes emocions positives arriben a la família i quina interpretació en fa aquesta, quines repercussions pot tenir, com ens pot retornar aquesta informació. Entenem que la família és el principal coneixedor de les capacitats de l'alumne i per tant el primer motor potenciador d'aquestes. Els alumnes se senten escoltats, valorats, confirmats, els mestres se senten escoltats, compresos, valorats, acompanyats, els referents de centre se senten escoltats, acompanyats , però i les famílies? Com les podríem incloure?

### **Bibliografia**

- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Ausloos, G (1991). *Las capacidades de la familia*. Barcelona. Herder.
- Bauman,Z. (1999) *Modernidad líquida*. Buenos Aires. Fondo de Cultura económica.
- Bowlby,J (1998) *El apego*. Barcelona. Paidós
- Gardner, H. (2005). *Intel.ligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Giner,A i Puigardeu,O. (2008) *La tutoria i el tutor. Estrategias para su práctica*. Barcelona Horsori.
- Torralba, F. (2006). *L'art de saber escoltar*. Lleida: Pagès.