

Curs 2019-2020
Sant Esteve de Palautordera

Memòria Programa de Biomediació a la comunitat educativa



Associació La Nova Miranda
Escola Gaudí de Biomediació

Contingut

1. Introducció.....	2
2. Prevenció a l'aula	4
3. Formació i serveis de mediació	8
4. Mediadors Artístics	9
5. Acompanyament i orientació familiars	10
6. Mediació	11
7. Conclusions i propostes de futur.....	11
8. Annex.....	14
8.1. Informes Mediadors Artístics COVID-19.....	14
8.1.1. Petits Mediadors Artístics Escola Vallmanya	14
8.2. Activitats Mediadors Artístics	15
8.2.1. Arbre de la gratitud	15
8.2.2. Barrets del pensament	15
8.2.3. Activitat coratge	16
8.2.4. Activitat Descobrint les nostres fortalezes	16
8.2.5. Imatges activitats Mediadors Artístics	17
8.2.6. Imatges Formació en mediació	17
8.2.7. Imatges activitats Prevenció a l'aula	18

Índex de figures

Fig. 1 Relació entre fortalezes i estratègies d'afrontament actiu del conflicte	3
Fig. 2 Objectius del Programa de Biomediació.....	4
Fig. 3 Prevenció a l'aula Escola Vallmanya	5
Fig. 4 Prevenció a l'aula Institut Can Record	7
Fig. 5 Resultats enquesta acompanyament i orientació familiars	11
Fig. 6 El programa en xifres.....	12

1. Introducció

La biomediació és un mètode que promou les fortaleces i el benestar (Seligman, 2004) de l'ésser humà a través de la **mediació**, el treball corporal i la mirada sistèmica, bastant-se en el marc teòric de la **salut positiva** (Jahoda. 1958; Ryff 1989).

Això ho fem posant en relació els diferents tipus d'estratègies d'afrontament, especialment les estratègies actives, amb les fortaleces definides per Seligman. D'aquesta manera, a través de l'entrenament d'estratègies i fortaleces es fomenta l'afrontament actiu del conflicte, reduint la conflictivitat a les aules i fomentant el benestar.

Seligman		Estratègies actives d'afrontament
Virtuts	Fortaleces	
1. Humanitat Fortaleces que es poden veure en relacions positives amb els altres. Específicament en interaccions un a un.	Amor, bondat, intel·ligència social	Maneig actiu centrat en l'emoció Reflecteixen la comunicació oberta de sentiments als altres i major participació social, especialment amb família i amics. Se centren en la reacció emocional individual a la situació estressant. • Suport social • Expressió emocional
2. Justícia També relacionada amb les relacions amb els altres, però en aquest cas en relacions entre un individu i un grup o comunitat.	Equitat, lideratge, treball en equip	Maneig actiu centrat en l'emoció Reflecteixen la comunicació oberta de sentiments als altres i major participació social, especialment amb família i amics. Se centren en la reacció emocional individual a la situació estressant. • Suport social • Expressió emocional
3. Coratge Aquestes fortaleces emfatitzen l'exercir un esforç quan les coses són difícils.	Valentia, autenticitat, persistència, vitalitat	Maneig actiu centrat en el problema Estratègies cognitives i conductuals per canviar la situació o el significat de la situació per a l'individu. Se centren en la situació estressant. • Resolució de problemes: Estratègies cognitives i conductuals encaminades a eliminar l'estrès, modificant la situació que ho produeix. • Reestructuració cognitiva

4.Contenció Fortaleses que ens ajuden a equilibrar les nostres vides, allunyant-nos d'extrems nocius.	Perdó, humilitat, prudència, auto-regulació	Maneig actiu centrat en el problema Estratègies cognitives i conductuals per canviar la situació o el significat de la situació per a l'individu. Se centren en la situació estressant. • Reestructuració cognitiva: Estratègies cognitives que modifiquen el significat de la situació estressant.
5.Trascendència Trets que ens ajuden a connectar amb el món fora de nosaltres mateixos i ens ajuden a trobar significat.	Apreciació de la bellesa i l'excel·lència, gratitud, esperança, humor, espiritualitat	Maneig actiu centrat en el problema Estratègies cognitives i conductuals per canviar la situació o el significat de la situació per a l'individu. Se centren en la situació estressant. • Reestructuració cognitiva: Estratègies cognitives que modifiquen el significat de la situació estressant.
6.Saviesa i coneixement Se centra en els aspectes cognitius del caràcter, en com podem adquirir informació i fer-la servir de forma efectiva per potenciar el benestar.	Creativitat, curiositat, judici, amor per l'aprenentatge, obertura de mirada, perspectiva	Maneig actiu centrat en el problema Estratègies cognitives i conductuals per canviar la situació o el significat de la situació per a l'individu. Se centren en la situació estressant. • Reestructuració cognitiva: Estratègies cognitives que modifiquen el significat de la situació estressant.

Fig. 1 Relació entre fortaleses i estratègies d'afrontament actiu del conflicte

Per promoure la cultura de la mediació, és important fer partícips a tots els membres de la comunitat educativa: escola, alumnat i família; fomentant el treball en xarxa i promovent la cultura de la mediació a tots nivells, d'acord amb els valors del centre.

Durant el curs 2019-2020 a Sant Esteve de Palautordera hem continuat els programes de biomediació a l'Escola Vallmanya i a l'Institut Can Record. En ambdós centres, l'activitat prevista era:

- Prevenció del conflicte a l'aula
- Formació en mediació i promoció dels serveis de mediació
- Espai de Mediadors Artístics
- Acompanyament i orientació familiars
- Mediació

Així doncs, els objectius del Programa de Biomediació són:

Objectius generals

- 1 Promoure els valors de la cultura de la mediació en línia amb el projecte de convivència dels centres
- 2 Promoure el coneixement del sistema de la comunitat educativa i dels conflictes o situacions que s'hi poden donar
- 3 Acompanyar i recolzar en l'afrontament de conflictes de relació i emocionals

Objectius específics

- a *Prevenició a l'aula:* detectar i intervenir en situacions de conflicte i/o en les dinàmiques grupals.
- b *Formació i creació de serveis de mediació:* impulsar i consolidar la cultura de la mediació al centre
- c *Espai de Mediadors Artístics:* donar suport en la gestió de conflictes i de les emocions dels infants
- d *Acompanyament i orientació a la família:* donar suport en la gestió de conflictes familiars
- e *Mediació escolar i familiar:* gestionar i acompanyar en la cerca d'acords en relació als conflictes.

Fig. 2 Objectius del Programa de Biomediació

Durant aquest curs, degut a les circumstàncies resultants de la crisi sanitària per la COVID-19, l'activitat presencial als centres educatius es va aturar a mitjans de març. Així doncs, exposarem en aquesta memòria el que es va treballar durant el període d'octubre de 2019 a març del 2020.

2. Prevenició a l'aula

Durant el curs 2019-2020, a l'Escola Vallmanya s'han dut a terme les següents sessions de prevenció a l'aula:

	Grup	Núm. sessions	Contingut
Escola Vallmanya	P5	4	Observació
	3r	2	Observació
	4t	4	Fortaleses personals i grupals; Afrontament de conflictes; sistemes escolar i familiar.
	5è	3	Fortaleses personals i grupals; Afrontament de conflictes; sistemes escolar i familiar; espais d'expressió i buidatge.
	6è	5	Fortaleses personals i grupals; l'ordre sistèmic de la família i l'escola; estils de comunicació i escolta

			a través de role playing; en un cas es van dur a terme mediacions per afrontar els conflictes de l'aula.
--	--	--	--

Fig. 3 Prevenció a l'aula Escola Vallmanya

A l'Escola Vallmanya l'activitat de prevenció a l'aula ha consistit en:

- **P5: observació.** Observem que s'intueixen dinàmiques grupals tòxiques i conflictives, així com un rebuig a l'autoritat i sembla que com a grup hi ha poca atenció.
 - *Proposta curs 2020-21:* Continuar observant aquests aspectes als dos grups per prevenir que aquestes situacions escalin o s'enquistin a través del reforç d'habilitats de comunicació i escolta. Al mateix temps, recomanem iniciar un treball conjunt amb la família en aquells casos que ho requereixin.
- **3r: observació.** Són grups on no vam observar dinàmiques relacionals conflictives tot i que només vam fer una observació per aula. Les tutores coincideixen amb nosaltres.
- **4t: prevenció a l'aula.** A través de les enquestes i les entrevistes amb les tutores observem que són grups on apareixen conflictes causats per interrupcions a l'aula (xiuxiejos, interrupcions, sorolls, riures, llençar objectes...) i per la conducta (burles, contestacions, faltes de respecte...). En un dels grups també ens manifesten que hi ha conflictes causats per intimidació, assetjament, insults, aïllament. Observem que en ambdós grups hi ha dinàmiques relacionals poc respectuoses, en un d'ells es crea ambient de tensió a l'aula. També observem faltes de respecte cap a l'adult en forma de contestacions, no deixar parlar, no escoltar.... Per una altra banda, a les enquestes també veiem reflectit que sembla que hi ha poca col·laboració familiar i que això és una causa de conflicte.
 - *Contingut de les sessions de prevenció a 4t:* fortaleces individuals i grupals com a capacitats personals i socials necessàries per treballar en grup i per fomentar el respecte i una bona convivència a l'aula. Amb la mateixa intenció, durant les sessions s'han afrontat els conflictes que els i les alumnes han plantejat a través de la mediació. Per una altra banda, hem reflexionat amb els grups sobre els sistemes escolar i familiar amb l'objectiu de promoure el respecte entre iguals i amb l'adult.
 - *Proposta curs 2020-21:* potenciar l'afrontament actiu de conflictes acompanyant-los en l'afrontament dels conflictes de l'aula, continuar potenciant el respecte i l'empatia entre iguals i amb l'adult a través de les fortaleces personals i grupals. Observar les necessitats que puguin sorgir a partir de la situació viscuda els últims mesos i els que procedeixen.

- **5è: prevenció a l'aula.** Són dos grups molt diferents i ho observem tant directament a l'aula com a les enquestes i entrevistes amb les tutores. Per una banda, hi ha un grup amb poca conflictivitat i on l'activitat diària a l'aula pot procedir sense dificultats, tal com ens manifesta la tutora i podem observar a l'aula. Al mateix temps, però, observem juntament amb la tutora que és una aula on sembla que falta motivació i participació i on caldria continuar gestionant una etapa d'un curs anterior que els i les alumnes manifesten que necessiten afrontar. Per una altra banda, hi ha un grup on es produeixen conflictes causats sobretot per circumstàncies individuals molt diverses tal com observem a les enquestes (diferència de valors a la família i l'escola, diferents patrons educatius a la família i a l'escola, manca d'habilitats socials, ...).
 - *Contingut de les sessions de prevenció a 5è:* les fortaleces personals com a necessàries per treballar en grup o equip i per la bona convivència així com per promoure el respecte entre ells. En un dels grups costa trobar les fortaleces i observem que s'hauria de continuar treballant l'autoestima. En el mateix grup també hi ha dinàmiques relacionals negatives que generen molts conflictes, que vam començar a abordar. L'altre grup també va treballar fortaleces com a grup, necessiten espais per expressar-se, sembla que és un grup que manifesta que saben arribar a acords i divertir-se, tot i que també voldrien millorar la convivència i els conflictes generats per competitivitat, sobretot quan juguen a futbol. També hem treballat l'ordre dels sistemes escolar i familiar amb ambdós grups. Per una altra banda, es va iniciar la formació en mediació (veure apartat "3. Formació i serveis de mediació").
 - *Proposta curs 2020-21:* continuar el treball de les fortaleces personals i grupals iniciat per continuar potenciant la bona convivència a l'aula i l'afrontament actiu de conflictes.
- **6è: prevenció a l'aula.** Els grups de 6è també són diferents entre ells. Per una banda, en un dels grups hi ha moltes disruptcions a l'aula (xiuxiuejos, interrupcions, sorolls, riures, llençar objectes...), i manca respecte vers l'adult. Per una altra banda, l'altre grup té dinàmiques ocultes que cal observar i acompanyar-los perquè pugin afrontar les situacions que van sorgint.
 - *Contingut de les sessions de prevenció a 6è:* fortaleces personals i grupals, tema que despertar molt interès, l'ordre sistèmic de la família i l'escola, els estils de comunicació i escolta a través de *role playing*. En el cas del grup més disruptiu, es van explorar els conflictes de l'aula per desgranar on es trobaven els focus de conflicte i observar les dinàmiques interpersonals i grupals que s'hi produïen. Un cop detectat

això, es van iniciar intervencions a través de la mediació per tal d'anar desfent dinàmiques relacionals conflictives. Sembla que després de tot el procés s'han notat canvis en el dia a dia a l'aula tot i que cal continuar el treball iniciat. En relació a l'altre aula, hi ha predisposició a gestionar els conflictes a través de la pràctica. En aquesta aula es van fer dues sessions de formació de recordatori en mediació per a donar continuïtat al servei de mediació, tot i que finalment no es van poder incorporar al servei degut a la interrupció de l'activitat.

- *Proposta curs 2020-21:* caldrà observar les dinàmiques que continuïn o es generin en els nous grups a l'Institut, posant especial atenció en les dinàmiques conflictives detectades durant aquest curs. Per tant caldrà continuar amb la prevenció a l'aula amb ambdós grups.

Per una altra banda, a l'Institut Can Record l'activitat de prevenció a l'aula es va dur a terme amb els i les alumnes de 1r a 3r d'ESO. Es van dur a terme les següents sessions:

	Grup	Núm. sessions	Contingut
Institut Can Record	1r	4	Fortaleses del grup i personals, habilitats de comunicació i escolta i sistemes escolar i familiar. Sessió de treball corporal.
	2n	4	Fortaleses del grup i personals, habilitats de comunicació i escolta i sistemes escolar i familiar. Sessió de treball corporal.
	3r	4	Fortaleses del grup i personals, habilitats de comunicació i escolta i sistemes escolar i familiar. Sessió de treball corporal.

Fig. 4 Prevenció a l'aula Institut Can Record

- **1r d'ESO: prevenció a l'aula.** Són grups on en general s'han d'entrenar les habilitats de comunicació per tal de millorar la convivència a l'aula.
 - *Contingut de les sessions de prevenció de 1r:* Durant les sessions hem treballat les fortaleses del grup i les personals per fomentar la convivència i l'afrontament actiu de conflictes, habilitats de comunicació assertiva i escolta activa, i els sistemes escolar i familiar. A la sessió de treball corporal vam reflexionar sobre els temes treballats a l'aula a través del moviment i la música.
 - *Proposta curs 2020-21:* continuar amb el treball amb fortaleses i promovent la comunicació assertiva i el respecte.

- **2n d'ESO: prevenció a l'aula.** Són grups on en general s'han d'entrenar les habilitats de comunicació per tal de millorar la convivència a l'aula. En un dels grups es van detectar situacions concretes que caldrà continuar observant el proper curs.
 - *Contingut de les sessions de prevenció de 2n:* fortaleces del grup i les personals, les habilitats de comunicació i escolta i els sistemes escolar i familiar. A la sessió de treball corporal vam reflexionar sobre els temes treballats a l'aula a través del moviment i la música. En un dels grups es van detectar situacions concretes durant la última sessió que caldrà continuar observant.
 - *Proposta curs 2020-21:* continuar treballant l'afrontament actiu de conflictes i la comunicació assertiva per tal de fomentar la bona convivència a l'aula, al mateix temps que fem un seguiment de les situacions detectades aquest curs.
- **3r: prevenció a l'aula.** Són grups on en general s'han d'entrenar les habilitats de comunicació per tal de millorar la convivència a l'aula i el seguiment de l'activitat acadèmica.
 - *Contingut de les sessions de prevenció de 3r:* fortaleces del grup i personals com a necessàries per treballar en grup o equip i per la bona convivència així com per promoure el respecte entre ells, les habilitats de comunicació i escolta i els sistemes escolar i familiar.

A les enquestes els tutors i tutores de l'Escola Vallmanya manifesten que han incorporat la cultura de la mediació a l'hora d'afrontar conflictes a través de l'eina del tren de reacció, de manera que observem com va canviant la mirada dels docents cap al conflicte i la forma d'afrontar-los. També ens expressen el que la mediació aporta: "Per adonar als alumnes d'algunes dinàmiques de les que ja no en són conscients. Fer un 'paron' i revisar com se senten i què cal reconduir"; "La reflexió i ajudar a créixer als infants."; "La tranquil·litat, el respecte, la no coacció, la igualtat."; "Donar eines i recursos per la resolució de conflictes. També promou la recerca de solucions per satisfer les necessitats emocionals de les parts implicades."

3. Formació i serveis de mediació

Els serveis de mediació iniciats el curs passat ja estan ubicats als centres, amb els seus espais corresponents i procediments establerts. Durant aquest curs 2019-2020, estava previst incorporar nous i noves alumnes mediadors/es després de formar-los per continuar fomentant l'ús de la mediació com a mètode de resolució de conflictes i per fomentar la convivència al centre. La formació consistia en 6 sessions d'1 hora i estava dirigida a tots els i les alumnes de 5è de l'Escola Vallmanya, així com amb els i les alumnes voluntaris de 2n d'ESO de l'Institut Can Record. Per una altra banda, amb els i

les alumnes de 6è de l'Escola Vallmanya (que es van formar el curs anterior) estava previst fer dues sessions pràctiques de recordatori i seguiment. Finalment, s'ha pogut dur a terme:

- 5è de primària: 2 sessions formació en mediació
- 6è de primària (recordatori): 2 sessions pràctiques de recordatori i seguiment amb un dels grups
- 2n ESO: 1 sessió formació en mediació

Degut a la interrupció de l'activitat per declaració de l'Estat d'emergència sanitària el març del 2020, no es va poder continuar amb la formació, de manera que s'hauria de reprendre el curs vinent.

Proposta curs 2020-21:

- Escola Vallmaya
 - Iniciar la formació amb els i les alumnes de 5è
 - Continuar la formació amb els alumnes de 6è
- Institut Can Record
 - Que els alumnes de 1r d'ESO puguin incorporar-se al servei de mediació, ja que s'han format en mediació durant dos cursos seguits (a 5è i a 6è).
 - Iniciar la formació amb els i les alumnes 2n d'ESO.
 - Continuar la formació amb els i les alumnes de 3r d'ESO.
 - Valorar la possibilitat que la mediació sigui una optativa.

4. Mediadors Artístics

Aquest curs han format part de l'espai de Mediadors Artístics:

- 3 grups de l'Escola Vallmanya
 - Grup de Cicle Inicial (1r i 2n): 4 alumnes
 - Grup de Cicle Mitjà (3r i 4t): 7 alumnes
 - Grup de Cicle Superior (5è i 6è): 5 alumnes
- 1 grup de l'Institut Can Record
 - Grup de 1r i 2n d'ESO: 5 alumnes

Aquesta activitat ha continuat de forma virtual durant l'Estat d'Emergència per la COVID-19 per continuar treballant les fortaleces dels infants i acompanyar-los a ells/es i a les seves famílies durant aquests moments.

Durant aquest curs amb els i les alumnes de 1r i 2n de primària s'ha començat a fer el grup, treballant la confiança entre ells. S'han fet activitats de treball en equip, algun procés de mediació, activitats d'estratègies d'afrontament del conflicte i de comprensió i gestió de les emocions.

En el cas dels i les alumnes de 3r i 4t de primària, hem treballat l'autoconcepte, el sistema familiar i escolar, activitats d'estratègies d'afrontament del conflicte i de comprensió i gestió de les emocions.

Pel que fa als i les alumnes de 5è i 6è de primària, hem treballat l'autoconcepte, el sistema familiar i escolar, activitats d'entrenament d'estratègies d'afrontament del conflicte i de comprensió i gestió de les emocions.

Per últim, els i les alumnes de 1r i 2n d'ESO han treballat les fortaleses personals i hem fet acompanyament a les situacions que necessitaven afrontar (valentia o coratge, afrontament actiu...).

Les famílies ens fan arribar que l'espai ha anat molt bé, especialment amb l'inici del confinament, ja que en general els va ajudar a estar més tranquils i tranquils i tranquil·les i els va ajudar a organitzar-se més el dia a dia. Durant el confinament, també hem continuat tenint un contacte proper amb les famílies.

En les enquestes respostes per les famílies, les famílies manifesten que veuen beneficioses les activitats dutes a terme a l'espai i han valorat positivament el fet de poder continuar amb l'espai virtualment durant el confinament per l'estat d'alarma per emergència sanitària per la COVID-19. Alguns dels comentaris que ens fan arribar són: "me parece una buena opción, aunque siempre es mejor en directo, incluso se podrían alternar.", "els hi anat bé per seguir contacte amb els companys, ho veig molt important.", "Heu fet molt bona feina i ens em sentit molt acompanyats, mil gràcies per tot."; "Ha estat molt bé poder seguir amb les activitats de manera online i no perdre el contacte en aquests moments difícils de confinament. Com a família, amb el vostre suport, hem pogut veure que el que hem estat fent durant aquests mesos ha sigut una manera correcta de portar la situació. El meu fill s'ha sentit acompanyat, més segur i ha sigut una experiència positiva per ell. La plataforma Teams ha sigut una eina fàcil d'utilitzar. Moltes gràcies!".

5. Acompanyament i orientació familiars

Aquest curs han format part de l'espai 20 famílies. D'aquestes, totes han rebut orientació i tres han sol·licitat d'un acompanyament especialitzat.

L'acompanyament ha tingut l'objectiu de treballar la relació entre fills i progenitors o entre progenitors. Per tant, s'ha centrat en fomentar la comunicació i la bona convivència. Dos dels casos han derivat a mediació i s'ha continuat amb un seguiment.

A les enquestes, les famílies estan d'acord en que l'acompanyament els ha estat útil, s'han sentit acompanyats/ades, i que els ha ajudat a afrontar situacions del dia a dia.

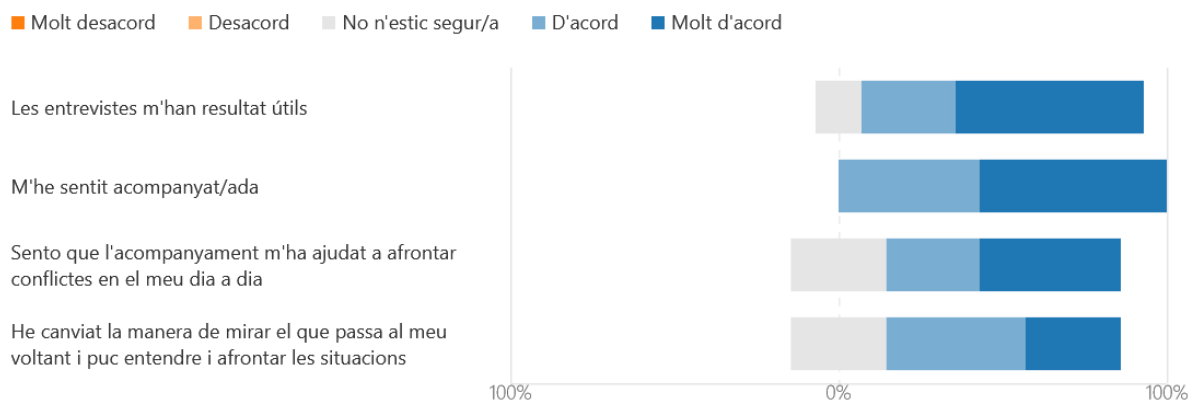


Fig. 5 Resultats enquesta acompanyament i orientació familiars

6. Mediació

Hem fet un total de 3 processos de mediació a la població de Sant Esteve de Palautordera: dues mediacions familiars i una mediació a l'àmbit de les organitzacions. Les mediacions han arribat a acords i en la de les organitzacions s'ha de fer seguiment.

Pel que fa a les mediacions familiars, l'objectiu ha sigut treballar la relació entre pares i amb els fills, per tal de fomentar relacions positives. En ambdós casos s'ha de continuar fent un seguiment i acompanyant en les qüestions que vagin sorgint.

7. Conclusions i propostes de futur

Tot i que l'activitat aquest any s'ha vist afectada pel tancament dels centres educatius després de la declaració de l'estat d'emergència, les activitats han estat ben rebudes i hem pogut observar, junt amb les persones que n'han format part, impacte en els casos atesos.

Pel que fa a la prevenció a l'aula, malgrat que aquest curs l'activitat ha quedat interrompuda, s'han pogut afrontar conflictes concrets que estaven afectant les dinàmiques dels grups i en algun d'ells ja s'ha pogut observar certa millora en la dinàmica a l'aula. Tanmateix, el curs vinent s'haurà de continuar fent un seguiment de les situacions detectades i continuar el treball de prevenció amb els grups que es considerin de forma conjunta amb els centres educatius.

Pel que fa a l'activitat de Mediadors Artístics, malgrat l'aturada de l'activitat, hem continuat fent un seguiment molt proper i en alguns casos hem observat canvis en l'infant, així ens ho han manifestat també les famílies a través de les enquestes i entrevistes i en algun cas també ens ho ha manifestat la

tutora de l'infant, ja que les hem inclòs en les comunicacions relacionades amb l'activitat i hi han estat presents.

En els processos de mediació que hem dut a terme, hem observat que ha millorat la convivència a la família. De la mateixa manera que en els processos de mediació duts a terme dins de l'aula, ha facilitat el trencament de dinàmiques conflictives tot i que cal continuar en els casos que hem comentat anteriorment.

En el cas de l'acompanyament a les famílies, observem que en els casos en que s'han dut a terme diverses sessions, l'espai ha assolit el seu objectiu ja que les famílies manifesten que s'han sentit orientades en l'afrontament de conflictes i/o situacions en el sí de la família.

Així doncs, de setembre a febrer del curs 2019-2020, s'han atès un total de 450 persones:



Fig. 6 El programa en xifres

De cara al curs vinent, caldrà estar atents i atentes a les necessitats que vagin sorgint a arrel de la situació viscuda aquests mesos, posant atenció en aquells casos que ja tenim detectats d'aquest curs i reprenent l'activitat quan sigui necessari. Per una altra banda, caldrà posar atenció a l'impuls dels serveis de mediació dels centres i a la formació tant d'alumnes com de professorat, que ens continuen manifestant que a vegades els falten recursos per poder afrontar els conflictes o situacions que se'ls presenten.

Així doncs, l'activitat del primer trimestre del curs 2020-2021 estarà enfocada a acompanyar i orientar a professorat i alumnat en la comunicació i afrontament després del confinament. Abans d'iniciar les classes al setembre, a l'Institut Can Record farem un taller per al professorat "Acompanyament i comunicació. L'infant, la família i el grup classe després del confinament". En el cas de la prevenció a l'aula, les activitats estaran orientades a fomentar la comunicació assertiva i les fortaleeses, en línia amb el que hem començat a treballar aquest curs 2019-20 i en relació a la situació post-confinament.

8. Annex

8.1. Informes Mediadors Artístics COVID-19

8.1.1. Petits Mediadors Artístics Escola Vallmanya

Des de l'inici del confinament, hem continuat amb l'activitat de Mediadors Artístics online. Hem dut a terme activitats amb els infants a través de videotrucades en grup i individuals. Per una altra banda, hem buscat ajuda per fer donacions de material escolar a les famílies que el necessitessin i sol·licitessin per tal de facilitar el seguiment de les activitats i l'acompanyament per part de les famílies.

Alumnes participants grup 1r i 2n: El grup està format per: Àlex, Roger, Salim, Aaron, Xavi. Tots excepte en Xavi han continuat amb l'activitat a distància i l'Aaron s'ha incorporat al grup durant el confinament.

Alumnes participants grup 3r i 4t: Aquest grup està format per: Pol Garrido, Pol Teixidó, Nil Ravetllat, Noah, Quim, Noa i Aymara. En Pol Garrido, en Pol Teixidó, en Nil Ravetllat i en Noah no han seguit amb l'activitat, en Quim ha continuat amb l'activitat a distància i la Noa i l'Aymara s'han incorporat al grup recentment i s'estan coneixent tots tres com a grup.

Alumnes participants grup 3r i 4t: Aquest grup està format per: Housna, Imad, Marçal, Laura, Aina. Tots van decidir continuar amb l'activitat *online*, però l'Aina no s'ha connectat cap dia.

Activitats dutes a terme:

- Planificació: per treballar l'autoregulació;
- Arbre de la gratitud: per treballar la gratitud i l'optimisme;
- Barrets del pensament: per treballar la creativitat.

Observacions individuals: s'han fet arribar directament a l'Escola Vallmanya.

8.2. Activitats Mediadors Artístics

8.2.1. Arbre de la gratitud

Petits Mediadors Artístics

L'arbre de la gratitud

Què és la gratitud? La gratitud és manifestar un reconeixement envers algú que ha fet alguna cosa positiva per a tu sense esperar-ne res a canvi. Agrair i valorar el que tens i el que vius el dia a dia.

Beneficis de la gratitud: compartir la gratitud ajuda a enfortir els vincles amb els vostres fills/es, millora del benestar, reducció de la fatiga, més satisfacció amb la vida, fomenta habilitats socials i personals.

Exemples: "Agraeixo al meu pare i a la meua mare quan...", "Agraeixo aprendre...", "Agraeixo menjar...", "Agraeixo tenir..."

Us proposem una manualitat per treballar la gratitud en família i per posar en pràctica eines perquè experimenteu la part positiva de situacions de crisi com la que estem vivint.

Instruccions de l'arbre de la gratitud del confinament:

1. Dibuixar o imprimir les fulles de l'arbre (veure pàgina 2)
2. Penseu amb els vostres fills/es en les coses que agraiu i valoreu del confinament i escriviu-les en les fulles de l'arbre, podeu seguir els exemples de més amunt o posar paraules com: sol, germana, família, temps, jugar...
3. Podeu fer-lo com al vídeo:
https://www.youtube.com/watch?v=WcNoq8GL6rY&feature=emb_title
4. O bé us proposem altres idees de com fer-ho, us animem a ser creatius!



Us animem a fer-nos arribar vídeos o fotos de l'elaboració de l'arbre de la gratitud, així com de les paraules de les fulles.

[lanovamiranda.com](https://www.instagram.com/lanovamiranda/)
<https://www.instagram.com/lanovamiranda/>

Petits Mediadors Artístics



[lanovamiranda.com](https://www.instagram.com/lanovamiranda/)
<https://www.instagram.com/lanovamiranda/>

8.2.2. Barrets del pensament

Els barrets del pensament (De Bono)

Què és? És una eina de presa de decisions, que fomenta la creativitat, el pensament positiu i veure la situació des de diferents perspectives.

Beneficis: veure situacions sense jutjar i des de la neutralitat

Exemples:

No sé què fer durant el confinament

1 Fets i dades Ens quedem a casa	3 Negatiu No puc sortir	5 Pluja d'idees Anar al cinema
2 Emocions Estic trist i avorrit	4 Positiu Passo més temps amb la família	6 Mediador Modera i organitza els barrets

Com anar al cine a casa

1 Fets i dades Al cine hi ha pantalla i butaques	3 Negatiu No tinc una pantalla gran	5 Pluja d'idees Faig les entrades i preparo crispetes
2 Emocions Estic il·lusionat	4 Positiu Puc anar-hi cada dia	6 Mediador Modera i organitza els barrets

Us proposem que ompli la fitxa dels barrets que us hem fet arribar, segons el tipus de pensament de cada barret.

Instruccions:

1. Feu els vostres propis barrets de colors. Aquí hi ha un exemple de com fer-los:
<https://www.youtube.com/watch?v=MM8FQg1S3g>
2. Trieu una situació o conflicte
3. Aneu-vos posant cadascun dels barrets per pensar en la situació des d'aquell barret. Seguint aquest ordre:
 - a. Barret blanc: dades i fets
 - b. Barret vermell: emocions (hauríeu de dedicar-hi només 30 segons)
 - c. Barret negre: negatiu
 - d. Barret groc: positiu
 - e. Barret verd: pluja d'idees
 - f. Barret blau: mediador
4. Anoteu el que heu pensat amb cada barret a la fitxa
5. Completeu una segona fitxa triant com a situació una de les propostes sorgides del barret verd.
6. Analitzeu-la des dels diferents barrets i completeu la fitxa

8.2.3. Activitat coratge

Coratge com a fortalesa per la tornada a la rutina

Què és el **coratge**? És una virtut personal que emfatitza exercir un esforç quan les coses són difícils. Les fortalezes que es relacionen amb el coratge són la valentia, l'autenticitat, la persistència i la vitalitat.

Beneficis del coratge: ens ajuda a manejar els problemes a través d'estratègies de resolució de problemes i de reestructuració cognitiva per canviar la situació o el significat de la situació.

Us **proposem** que plantegeu possibles situacions que us podeu trobar a la tornada a l'institut i penseu maneres d'afrontar-les. Ho podeu fer seguint el model que trobareu a la següent pàgina.

1 Tornada a l'institut (quines emocions sento)

2 Quines emocions positives m'agradaria experimentar al tornar a l'institut?

3 Amb quins obstacles em puc trobar? (per exemple, que tingui por, em senti insegur/a...)

4 Traça un pla (Si... aleshores...)



8.2.4. Activitat Descobrint les nostres fortalezes

Descobrint les nostres fortalezes

Què són les fortalezes? Les fortalezes de caràcter són potencialitats que tots tenim, que es poden aprendre i entrenar, i que poden afavorir el nostre benestar. Martin Seligman i Chris Peterson van treballar amb un equip d'investigadors per crear una classificació de fortalezes i virtuts. L'objectiu de la classificació era ajudar en la definició, l'estudi i el cultiu del bon caràcter. Finalment, la investigació va resultar en una llista de 24 fortalezes distribuïdes en 6 virtuts:



Beneficis de conèixer les nostres fortalezes: ens permet ser conscients de com les fem servir, de poder-les potenciar, i de poder-les aplicar en nous contextos. Quan som conscients de les nostres fortalezes i les compartim amb el nostre entorn ens facilita la comprensió mútua, el treball en equip...

Us **proposem**:

1. Feu el qüestionari sobre fortalezes:
<https://www.authenticityhappiness.sas.upenn.edu/es/user/login?destination=node/654>
a. Primer us hauréu de registrar a la pàgina perquè us enviï els resultats per correu
b. Després podreu fer el test
2. Una vegada tingueu els resultats, reflexioneu: quin us encaixa?, algun us ha sorprès?
Compartiu-ho amb els companys i companyes.
3. Penseu en algun moment que hagueu fet servir una de les vostres majors fortalezes i compartiu-la amb els companys i companyes sense anomenar de quina fortalesa es tracta. Els companys i companyes miraran de descobrir de quina fortalesa esteu parlant. Pot ser que n'anomenin d'altres, no sempre fem servir una única fortalesa en una sola solució.

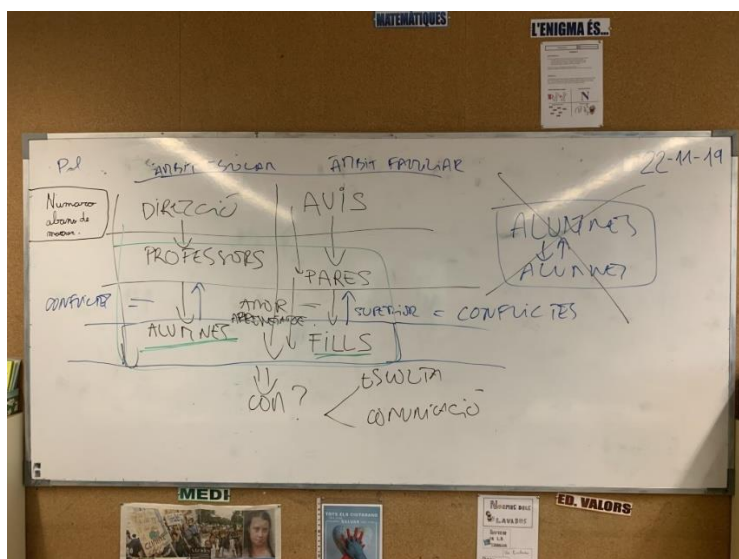
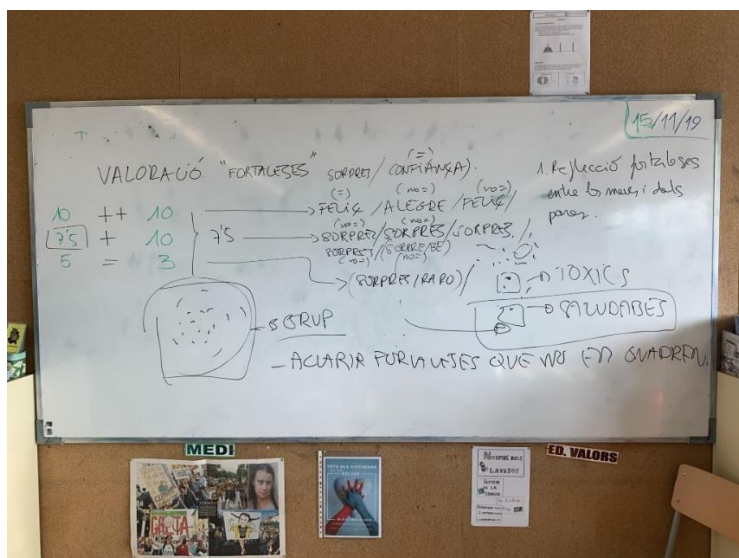
8.2.5. Imatges activitats Mediadors Artístics



8.2.6. Imatges Formació en mediació



8.2.7. Imatges activitats Prevenció a l'aula



Valoracions d'alumnes de 6è de la prevenció a l'aula:

Com Està el clima a l'aula

Jo crec que el clima a l'aula crec que ha millorat però crec que podria millorar més.

Jo personalment crec que he millorat però amb falta coses per millorar com per exemple a sentir-me bé i de vegades amb la porta aixecada la ma per atenuar el torn de paraula.

Pero que han sigut molt útils les sessions que nos vingut. M'agradaria que en el 2020 tornem a venir per perfeccionar tot el que ens costa. Crec que la classe com a grup tenim un 7 i mitg.

Te valora que en aquestes 3 sessions...

- L'actiu dels nens/es ha millorat en el pati.
- A l'aula no hem millorat gaire (xerrem, no respectem el torn de paraula...).
- Però a part d'això he vist una millora a alguns nens/es.
- Aquestes 3 sessions li dono un 8/10 perquè he vist molts canvis. GRACIES!