



GUIA PER AL TUTOR DAVANT ELS REPTES D'AQUEST CURS 2020-21

COMENCEM PER NOSALTRES PER AJUDAR ALS NOSTRES ALUMNES

TOTS volem ajudar i connectar amb els nostres alumnes davant la difícil situació que han passat i la complicada adaptació a l'escola "sense contacte".

Però és important saber quina influència tenim per ajudar en l'equilibri emocional dels xiquets i xiquetes que estaran amb nosaltres. Els nostres pensaments i sentiments davant aquesta situació influeixen directament en els pensaments i sentiments dels alumnes.

Així, doncs hem de saber que l'acompanyament com a tutors deuria passar per 3 fases¹:

1. AUTORREGULAR (els nostres pensaments i reaccions) per a ...	2. ... poder estar present i disponible per acompanyar l'alumne en la identificació dels seus sentiments i regulació emocional. En aquesta fase, l'alumne es regula amb ajuda de l'adult (CORREGULACIÓ).	3. Amb l'exercici i continuat d'estratègies, al costat de l'adult, el XIQUET APRÈN ESTRATÈGIES PERSONALS per a la AUTORREGULACIÓ .

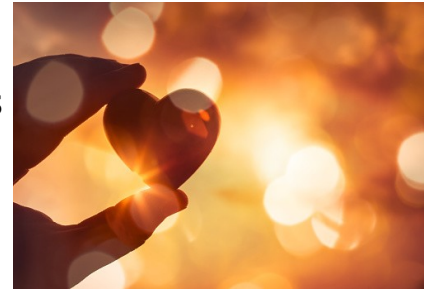
1 FASES de: Macarena Soto Rueda, Laura García Pérez, Marisa Moya Fernández (2020): "Guía acogida emocional en espacios educativos"



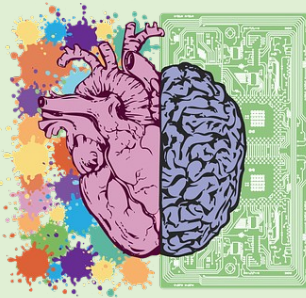
1.

AUTORREGULAR ELS NOSTRES PENSAMENTS: GUIA PER L'AJUDA EMOCIONAL DE LA MESTRA CURS 2020-21

Hem dit que la mestra / el mestre ha de autoregular per poder ajudar els seus alumnes a fer el mateix. Això és igual que:



1. MIRAR EL NOSTRE INTERIOR (com em sento?).
2. INVESTIGAR i REFLEXIONAR (per què sento això?. Escriure el que sentis t'ajudarà a visualitzar, descobrir els pensaments irracionals i prendre decisions ...)
3. FER UN PLA D'AUTO-CURA. (Cada un tenim els nostres "truquets" per sentir-nos bé. Està bé anotar-los. Es recomanable fer un pla concret, amb espais de temps en el dia, que ens ajudin a mantenir-nos en equilibri i intentar complir-lo, com un manteniment personal).



MIRAR L'INTERIOR & INVESTIGAR I REFLEXIONAR

Quina emoció sento en aquest començament de curs?

Dibuixe la meua emoció

Aquesta emoció (_____) la tinc per què crec que: _____

Hi ha alguna cosa que puga canviar d'aquesta situació?

SI / NO

Quines?





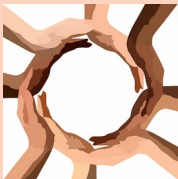
Si no puc canviar res de la situació, aquest sentiment, m'ajuda o em dificulta el dia a dia?

Quines estratègies em serveixen per rebaixar l'ansietat, la preocupació, la ràbia...?



FER UN PLA D'AUTO-CURA

Algunes idees (**poden ser aquestes o altres**) perquè planegis la teva cura i vegis la teva continuïtat.

PLA D'AUTOCURA		SÍ/NO
 CURA SANITÀRIA	- Comprovo el dia abans que tinc tot el necessari per al dia següent. Mascareta, roba ...	
	- Em sento segura amb aquestes mesures o vull adoptar alguna més?	
	- Altre: _____	
 CURA COS-MENT	- Realitzo algun exercici d'atenció conscient cada dia (mindfulness ⁱ / meditació/ ioga).	
	- Realitzo algun exercici físic.	
	- Tinc cura el que menjo per tenir el meu cos preparat davant de les adversitats.	
	- Vigilo els meus pensaments. Faig higiene mental ⁱⁱ .	
- Altre: _____		
 CONNECTE ⁱⁱⁱ (amb la meua vida, amb la naturalesa ...).	- Visito cada dia "el meu santuari" encara que sigui 10 minuts: un jardí, el meu balcó amb una tassa de te, el mar ...	
	- Altre: _____	
 EL MEU PROPÒSIT D'AVUI	- Somriuré a cada alumne i li miraré als ulls quan passi llista.	
	- Passi el que passi, intentaré no alçar la veu.	
	- Altre: _____	
 Pertanyo A UN GRUP DE COMPANYS	- Què necessito dels meus companys? _____	
	- Puc establir una rutina setmanal per parlar amb ells i intercanviar emocions i no només treball? Es pot fer un espai de diàleg al centre específicament per el suport de grup?	
	- Com se senten els meus companys? Què necessiten de mi? Els he preguntat?	
	- A qui puc acudir dels meus companys si sento que vaig a explotar? Anota-ho mentalment i recorda-ho quan passi. Si no ho saps segur, l'hi pots proposar a algun/a company/a que et dóna seguretat per parlar.	
	- Podríem fer algun exercici en grup abans de començar les classes?	
	- Altre: _____	

- i El mindfulness té múltiples estudis que avalen els seus beneficis sobre la ment i fins i tot sobre la salut, incloent-hi el manteniment dels telòmers _ unes seqüències d'ADN no codificant que protegeixen a la resta de l'ADN_ i que influeixen directament en la nostra longevitat i salut. Aquests estudis, realitzats per Elisabeth Blackburn, premi Nobel de Medicina el 2009, es poden llegir en el seu llibre: "[La solución de los Telómeros](#)" AGUILAR, setembre 2017. A més, altres estudis avalen la seva rellevància en els entorns educatius, tant per a professors com per a alumnes, com el realitzat per la investigadora de doctorat i psicòloga de la salut Joanne Dunnett de la Universitat de Teesside, tal com publica: "[The British psychological Society](#)" a setembre de 2018.
- ii Els estudis revelen que les connexions neuronals que més utilitzem són les que el cervell considera "importantes" i enforteix (mentre dormim) aquestes connexions, afeblint les que no fem servir tant, fins a desaparèixer. Això es pot veure en l'estudi de la Universitat de Cambridge el 2018 per Ana González Rueda i altres, publicat a la revista Neuron. [Ací](#) podeu veure un resum de l'article. I, això, tal com s'està descobrint, té enormes implicacions en si les nostres respostes davant el que passa al món són negativistes, alegres, conformistes ... Ja que el cervell reforça les actituds que més fem servir, disminuint les que no fem servir. Per això, hem de vigilar la nostra "higiene mental".
- iii Normalment s'utilitza la paraula "disconnecto" però prefereixo usar "connecto", perquè sembla que moltes vegades estem tan immersos en la rapidesa del que passa en el dia que no connectem amb nosaltres mateixos.

IMATGES DE <https://pixabay.com/es/>