

Conclusions Escola d'Esplac 2015

Grup taula rodona 1 (membres dels tallers “La resiliència, les emocions i l'optimisme intel·ligent “ i “La gestió del conflicte”)

Contes com a eina educativa emocional.

Conèixer-se bé a un mateix per entendre les altres.

Les emocions són universals (base per a treballar la diversitat).

Aprendre a identificar les diferents emocions.

Proporcionar temps suficient a l'infant per saber què sent. No hem de dir-li allò que ha de sentir!

Diferenciar entre emoció i sentiment.

Eduquem emocionant-nos i emocionant a les altres, eduquem.

Creativitat per veure les coses diferent (història de la gerra esquerdada). Si canviem la mirada podem fer de les nostres mancances (esquerdes) potencialitats.

Un conflicte apareix quan tenim una reacció de malestar davant d'un estímul. Hi ha una part del conflicte que és individual i nosaltres en som responsables. Com que en som responsables, també està a les nostres mans solucionar-ho.

CAP-----COR-----	MANS	
(pensar)	(sentir)	(actuar)

Què fem ja a l'esplai en relació a l'educació emocional?

- De manera inherent treballem molts aspectes referents a les emocions i resiliència a l'esplai.
- A través de les activitats despertem emocions i sentiments.
- Aprenentatge vivencial. Aquest proporciona educació emocional.

Què canviariem i/o incorporariem?

- Valorar activitats per poder explicar el que sents.
- Proporcionar eines i contextos per poder conduir o acompanyar l'infant durant la gestió del seu conflicte.

Grup taula rodona 2 (membres dels tallers “Les habilitats socials” i “El treball de les emocions a través de la música i el ritme”)

“No us enfadeu!”, “Perdoneu-vos”, “No ploris, no estiguis trista”... Són algunes de les frases que acostumem a utilitzar amb la intenció d’ajudar a l’altra sense adonar-nos que estem negant l’emoció que està sentint. Hem de donar espai i temps a les emocions per sentir-les i expressar-les.

Necessitem **autoconeixement** per poder acompanyar a les altres. Començar per una mateixa, mirar endins i entrenar-nos a connectar amb les nostres emocions.

“Tot s’hi val!” En les emocions sí, però no en l’expressió d’aquestes.

Què fem ja a l’esplai en relació a l’educació emocional?

- Sentim passió per allò que fem!
- Educació emocional transversal a la vida a l’esplai. Esplai – aprenentatge vivencial – escola de vida.
- Ens donem suport i ens acompanyem dins de l’equip de monis.

Què canviaríem i/o incorporariem?

- Cal seguir formant-nos i practicant. “Empatia, ens queda molt per aprendre”.
- Començar mirant-nos a nosaltres mateixes.
- Esforç en aproximar-nos a totes les persones de l’esplai per poder crear un espai on poder expressar-nos (tant amb els infants com amb l’equip de monis).
- Experimentar les emocions, concretar-les i gestionar-les sabent que tenen/tenim una acompanyant.
- Acollir totes les emocions, també la por, la rabia i la tristesa.

Grup taula rodona 3 (membres dels tallers “La comunicació i la competència intercultural “ i “La gestió de les emocions amb els grups d’adolescents”)

A vegades neguem les emocions (les pròpies i les de les altres). Quan acompanyem hem d'intentar no tancar l'emoció ni alimentar-la, sinó empatitzar amb l'altre i donar espai per a què s'expressi i senti l'emoció. Identificar la necessitat que hi ha darrera de l'emoció ens pot ajudar a entendre el que sentim i, alhora, a fer alguna cosa per satisfer-la.

Normalment interpretem el que veiem amb els filtres que coneixem. D'aquesta manera, la realitat s'ajusta a la nostra visió o ens quedem còmodes amb el que hem interpretat.

Què fem ja a l'esplai en relació a l'educació emocional?

- A l'esplai escoltem l'infant.
- Oferim un espai segur i de confiança.
- La majoria dels nostres objectius van encarats, sovint sense ser-ne conscients, a les emocions.

Què canviariem i/o incorporariem?

- Si nosaltres hem fet aquest treball, hem de poder transmetre'l a l'equip.
- Hem de mostrar les nostres emocions per poder crear el clima de confiança.
- Reflexionar sobre d'on venen les nostres interpretacions.
- Ser conscients que el grup està format per persones amb els seus processos individuals que cal respectar.
- Necessitem temps i estar-hi (colònies, campaments i rutes ens donen aquesta oportunitat).