





Recover spaces for traumatized children in community settings

VIII CONGRÉS DE LA SALUT MENTAL
DE LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

RESCCUE: Recuperació d'espais comunitaris per abordar la salut mental amb la participació dels seus protagonistes

Anna Butjosa, PhD
Scientific Manager projecte RESCCUE
Psicòloga i investigadora del Programa de testimonis de violència domèstica (TEVI)
CSMIJ Cornellà

Barcelona, 14 de març de 2024







This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

1



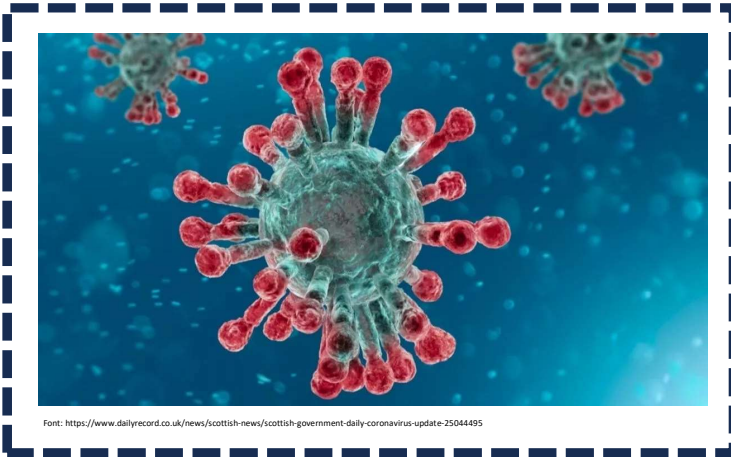
Informació de projecte

TÍTOL	REcover Spaces for traumatized Children in CommUnitY Settings (RESCCUE)
DURACIÓ	24 mesos (Febrer 2023-Febrer 2025)
SOCIS	HSJD, FSJD, Ajuntament de Cornellà, UOC, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù
IP	Mar Álvarez (HSJD)
CONVOCATÒRIA	CERV-2021-DAPHNE


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

2

Antecedents



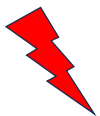
**Major
impacte a
infants i
adolescents**



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

3

Antecedents



**Major impacte a
infants i
adolescents**



Font: <https://www.istockphoto.com/es/foto/unir-a-un-grupo-de-j%C3%B3venes-amigos-multi%C3%A9tnicos-que-caminan-al-aire-libre-abraz%C3%A1ndose-gm1463131040-496249328>

Espais per integrar-se socialment



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

4

Antecedents

Font (adaptació): <https://thcsuonghoatham-badinh.edu.vn/arriba-64-imagen-modelo-de-vulnerabilidad-en-salud-mental/>

Model de vulnerabilitat-estrès (Rutter et al., 2006)

Conseqüències observades a infants i adolescents després d'aquest impacte:

- + dificultats d'aprenentatge i llenguatge**
- + ansietat i la depressió** (Theberath et al., 2022)
- + conductes suïcides, alteracions del comportament** (Francisco et al., 2020)
- trastorns per abús de substàncies** (Meherali et al., 2021, Duan et al., 2020; Wade et al., 2020)

Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275(June), 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>

Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeuchi, C., & Ogilvie, M. (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00948>

Meherali, S., Fungai, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Doo, J. K., Salam, R. A., & Looi, Z. S. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>

Rutter, M., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2006). Gene-environment interplay and psychopathology: multiple varieties but real effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 226-261. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01507.x>

Theberath, M., Bauer, D., Chen, W., Salinas, M., Mahabhar, A. B., Yong, J., Chen, T. Y., Bauer, R. A., & Wahnert-Roedter, D. L. (2022). Effects of COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents: A systematic review of survey studies. *SAGE Open Medicine*, 10, 205031212210867. <https://doi.org/10.1177/2050312122108672>

Wade, M., Prime, H., & Browne, D. T. (2020). Why we need longitudinal mental health research with children and youth during (and after) the COVID-19 pandemic. In *Psychiatry Research* (Vol. 290). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113140>

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

5

Antecedents

Fuente: <https://www.tucanalsalud.es/es/voz-especialista/claves-adolescencia-feliz>

+ Ús excessiu d'internet

+ risc de ser víctimes de violència

+ missatges abusius

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020):

Risc de patir violència o ser testimoni de violència va augmentar **30%**

Exposició a missatges abusius **30%**

106% en publicacions relacionades amb la violència física

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action (2020). *Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action (CPMS)*. https://alliancecpa.org/en/CPMS_home

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

6

Antecedents

Dependència autoritats sanitàries



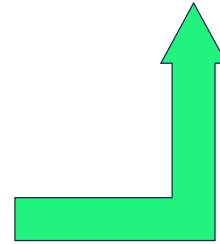
Font: <https://www.ultimahora.es/noticias/nacional/2020/03/05/1146365/coronavirus-espana-260-casos-confirmados.html>



SENTIT D'AGÈNCIA
(Jeannerod, 2003)



**Metodologia
de la
COCREACIÓ**



Jeannerod, M. (2003). The mechanism of self-recognition in humans. *Behavioural brain research*, 142(1-2), 1-15.



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

7

Objectius

Recuperar **ESPAIS SEGURS** per donar suport, detectar i prevenir la violència domèstica i en línia contra infants i adolescents en dos escenaris: educació i sanitat.

Augmentar i millorar la capacitat de resiliència de les víctimes i testimonis.

Millorar els coneixements i les capacitats dels professionals del sector educatiu i sanitari i de les famílies per detectar, prevenir i protegir la violència contra la infància i l'adolescència.



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

8

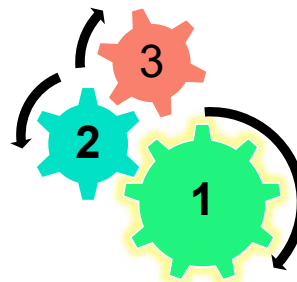
Blocs

resccue

Bloc 1. Cocreació i validació de recursos

Bloc 2. Tallers en l'àmbit educatiu i sanitari

Bloc 3. Tractament específic casos HER



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

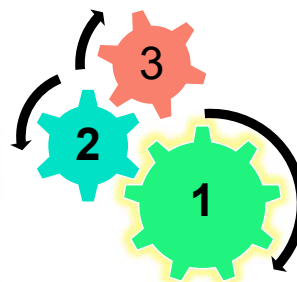
Blocs

resccue

Bloc 1. Cocreació i validació de recursos

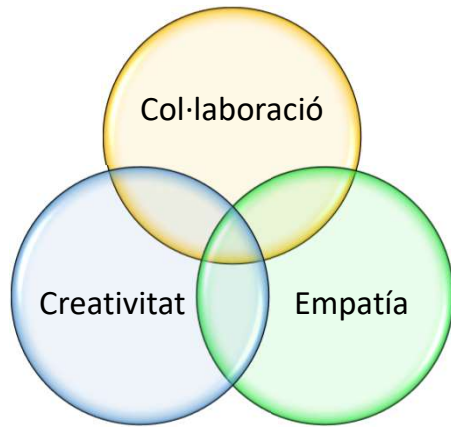
Bloc 2. Tallers en l'àmbit educatiu i sanitari

Bloc 3. Tractament específic casos HER



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

Cocreació



Font: <https://cocreationmkt.com/2020/02/16/>

Compartir coneixement i experiències

Anàlisi del conjunt de la informació

Flexibilitat



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

11

Procés de cocreació

OBJECTIU: Desenvolupar recursos digitals i col·laboratius per utilitzar durant els tallers a les escoles durant el curs 2023-2024



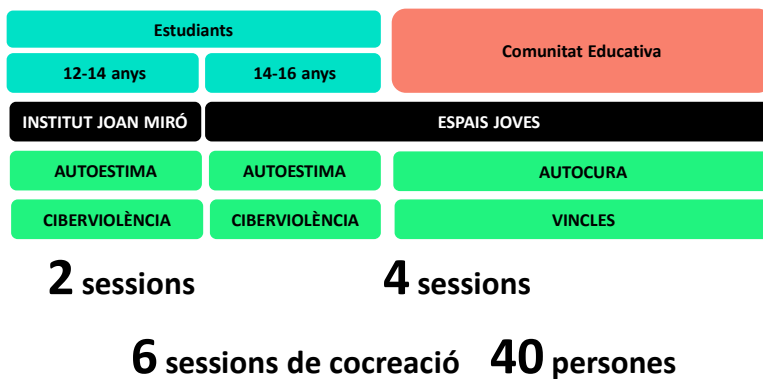
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

12

Procés de cocreació



OBJECTIU: Desenvolupar recursos digitals i col·laboratius per utilitzar durant els tallers a les escoles durant el curs 2023-2024



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

13

Procés de cocreació



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

14

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

PREPARACIÓ

Temàtiques i
Objectius

Dinàmiques

Materials

Com es forma l'autoestima
Reforç Grup
Reconnexió i cura dels altres



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

15

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

PREPARACIÓ

Temàtiques i
Objectius

Dinàmiques

Materials



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

16

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA



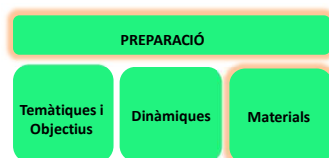
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

17

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA



Com allargar l'efecte del sac?

Com assegurar el benestar de la classe?

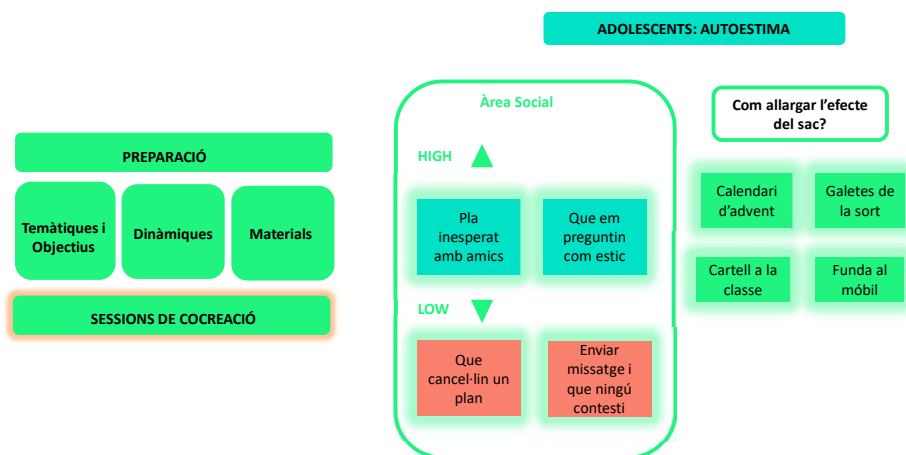


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

18

Procés de cocreació

resccue

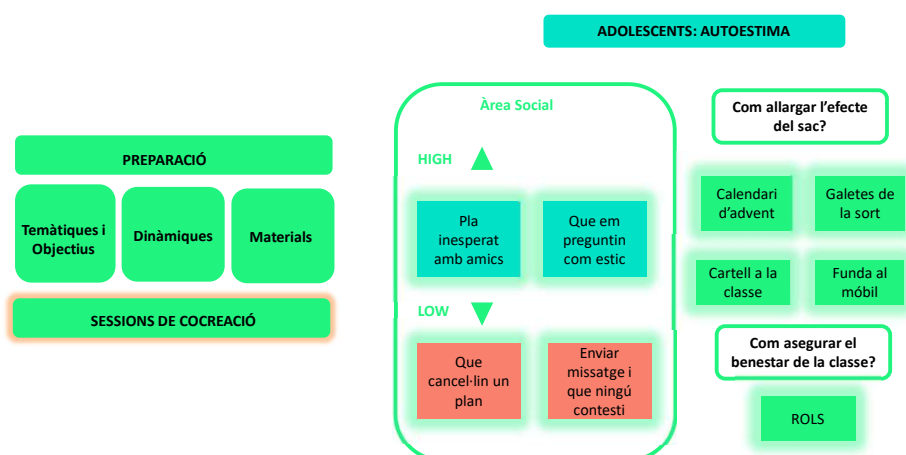


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

19

Procés de cocreació

resccue



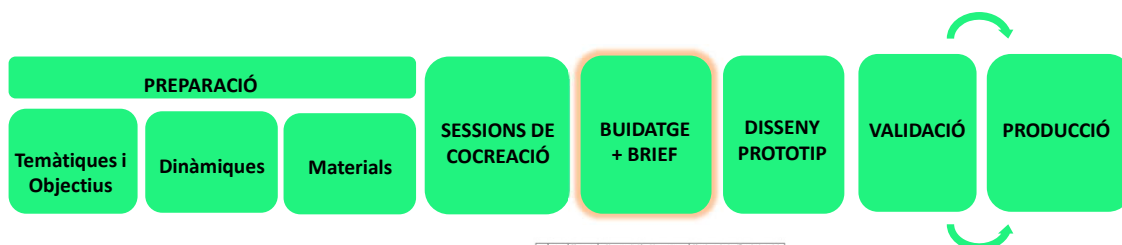
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

20

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA



Àrea	Moment	Alumnes de 12 a 14 anys (grup més coherent)	Alumnes de 15 a 18 anys (grup amb més maduresa)
Social	High	Alumnes participen activament. Aspiren a fer. Votem a favor de l'acció social.	Alumnes participen activament. Aspiren a fer. Votem a favor de l'acció social.
	Low	Sentir-se escollit del grup.	Sentir-se escollit del grup.
Acadèmica	High	Faça a l'acció i no l'acció. Discrepancia d'interès. Conflicte de poder. Reconeixement per part del professorat.	Faça a l'acció i no l'acció. Discrepancia d'interès. Conflicte de poder. Reconeixement i encoratjament per part del professorat.
	Low	Formació de suspensió o falta d'interès. No poder jugar al que volen al pati. No poder jugar al que volen al pati. No poder jugar al que volen al pati.	Formació de suspensió o falta d'interès. No poder jugar al que volen al pati. No poder jugar al que volen al pati.
Física	High	Vestir bé. Muntar bé. Muntar bé.	La cara d'un muntar.
	Low	Algun per una cosa. Inconscient.	Inconscient. Inconscient.



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

21

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: CIBERVIOLÈNCIA



Familiarització ciberviolències
Entendre rol en una situació de ciberviolència



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

22

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: CIBERVIOLENCIA



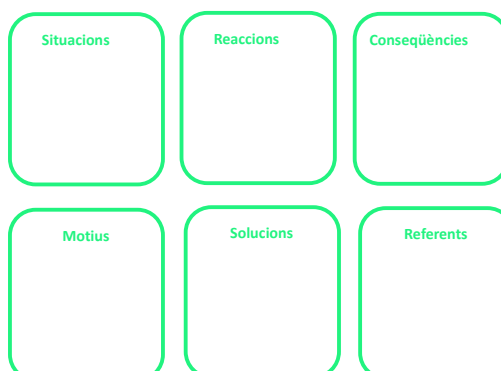
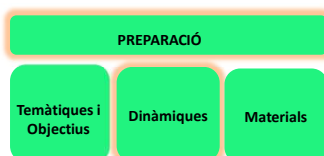
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

23

Procés de cocreació

resccue

ADOLESCENTS: CIBERVIOLENCIA

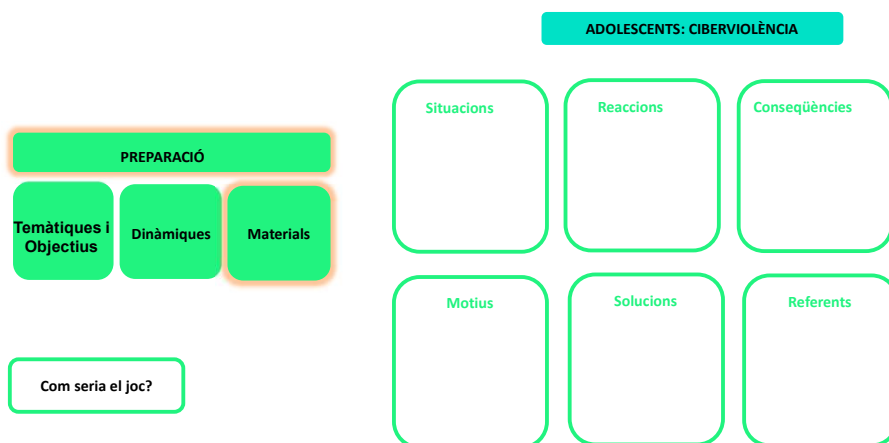


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

24

Procés de cocreació

resccue

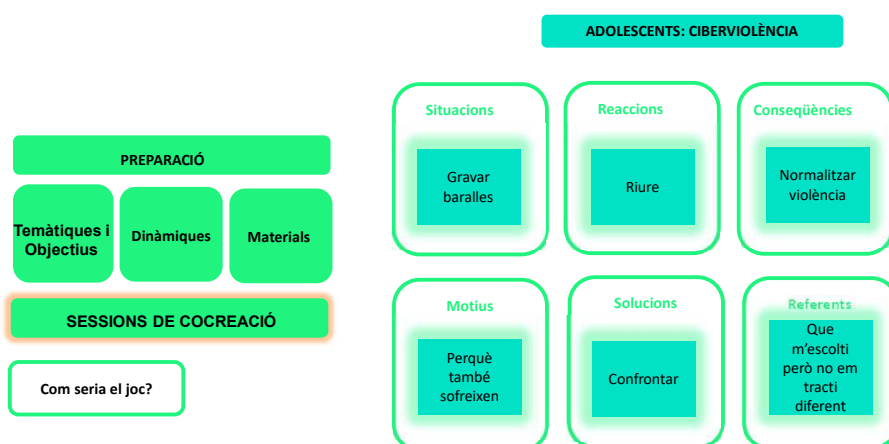


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

25

Procés de cocreació

resccue

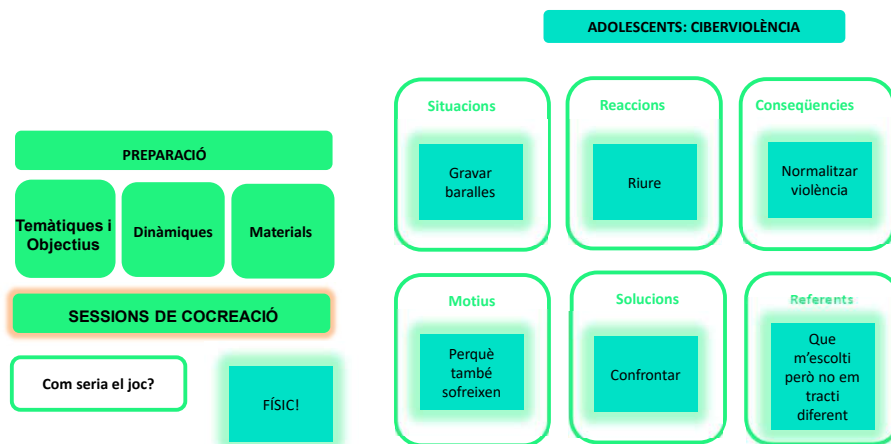


This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

26

Procés de cocreació

resccue

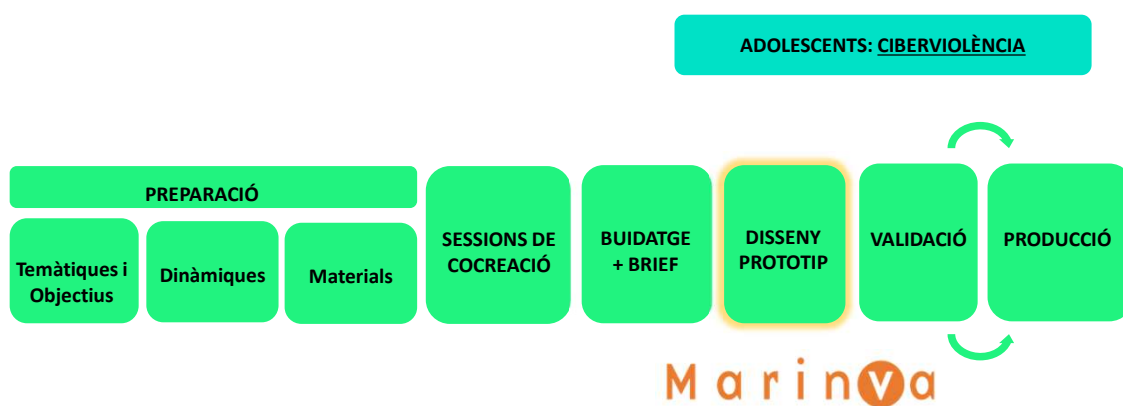


This project is co-funded by the CERV Programme [CERV-2021-DAPHNE] of the European Union. Project No. 101049371

27

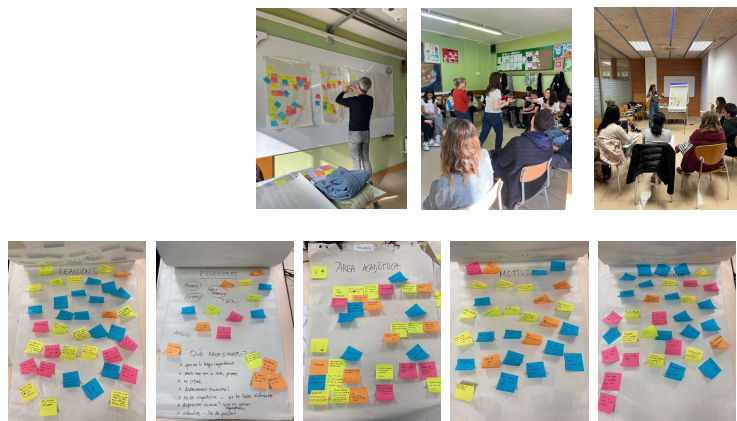
Procés de cocreació

resccue



This project is co-funded by the CERV Programme [CERV-2021-DAPHNE] of the European Union. Project No. 101049371

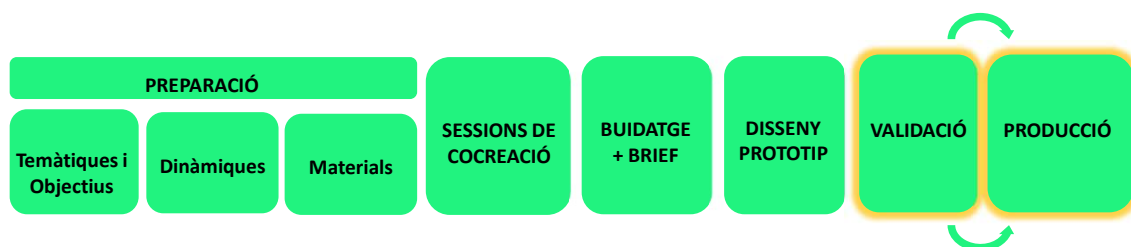
28



This project is co-funded by the CERV Programme [CERV-2021-DAPHNE] of the European Union. Project No. 101049371

29

Procés de cocreació



This project is co-funded by the CERV Programme [CERV-2021-DAPHNE] of the European Union. Project No. 101049371

30

ACTIVITAT 1: EL GRONXADOR DE L'AUTOESTIMA

OBJECTIU

Conscienciar sobre l'oscil·lació dels estats d'ànim que poden afectar la nostra autoestima.

MATERIAL

Pissarra, bloc de pòstils i bolígrafs.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

Farem breu explicació sobre l'autoestima i la seva importància (extret del taller *sobre l'Autoestima* de la plataforma de salut mental SOM360). "Avui farem una dinàmica per entendre l'autoestima. Què creieu que és l'autoestima?"

Deixem que contestin.

"L'autoestima és la valoració que una persona té d'ella mateixa, positiva o negativa. I està determinada pel concepte que tenim de la nostra persona. Si és positiu tenim sentiments positius cap a nosaltres i si és negatiu tenim sentiments negatius."

"L'autoestima es forma amb el que jo penso de mi, el que els altres pensen de mi i el que jo crec que els altres pensen de mi."

"Està formada per diferents components."

- o L'àrea social (com em relaciono amb les meves amistats)
- o L'àrea acadèmica (com em sento com a estudiant)
- o L'àrea familiar (com em relaciono amb la família)
- o La imatge física (com percebo el meu aspecte físic)

"Tots aquests components porten a una valoració global de l'autoestima. És important saber que les opinions que rebem de totes aquestes àrees tenen un pes diferent en la nostra autopercepció." "L'autoestima és com un gronxador, a vegades està en un punt alt i a vegades està en un punt baix. Ara pensem en situacions del nostre dia a dia que afecten el nostre estat d'ànim i que, sense que ens adonem, poden estar afectant a la nostra autoestima."

DESENVOLUPAMENT (15 MINUTS)

Dibuixem tres columnes a la pissarra (social, acadèmica, imatge física). Anotem HIGH i LOW. Dediquem 5 minuts per àrea.

"Utilitzarem aquests pòstils per escriure les idees que tingueu. Haureu d'escriure una idea per pòstil amb lletra clara. Treballarem quins alts i baixos podem tenir durant el dia en aquestes tres àrees. Donem exemples per engegar motors:
Àrea social - High: Torno caminant de l'escola amb una amiga. Low: em cancel·len els plans.
Àrea acadèmica - High: reconeixen el meu esforç. Low: un examen em va malament.
Àrea física - High: aigües em diu que li agrada el model d'avui. Low: m'ha sortit un gra."

L'alumnat escriu al post-it i el/la dinamitzador/a va recollint els pòstils i els penja a la pissarra. Es pot donar l'oportunitat que l'alumnat digui en veu alta el contingut del pòstil quan l'entrega o que li doni permís al/la dinamitzador/a perquè ho digui en veu alta o que simplement es pengi a la pissarra sense dir-ho.

RECULL (5 MINUTS)

Mirem quines temàtiques han sortit en cada apartat. Per tal de no individualitzar, el/la dinamitzador/a fa referència a una temàtica compartida (per exemple, "quan trec mala nota") i llança una pregunta al grup: "com podríem ajudar a un/a company/a que li ha passat això?" Cal animar-los/les a pensar en accions concretes i positives que poden ajudar a la persona.

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

resccue

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar
Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

amb la col·laboració de:

S3D, UOC, i altres institucions.



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

31

ACTIVITAT 2: EL CALENDARI DELS PIROPOS

OBJECTIU

Promoure el reconeixement grupal de les qualitats positives com a reforç a l'autoestima.

MATERIAL

Calendari imprès, sobre imprès, papiers de colors i bolígrafs.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

Opció 1. Si s'ha fet l'activitat El Gronxador de l'Autoestima:

"Ara que ja sabem que les nostres relacions socials afecten la nostra autoestima farem una activitat per reforçar com a grup l'autoestima de cadascú de vosaltres. Us agrada que el vostre entorn us diguin coses boniques?"

Opció 2. Si NO s'ha fet l'activitat El Gronxador de l'Autoestima:

Farem breu explicació sobre l'autoestima i la seva importància (extret del taller *sobre l'Autoestima* de la plataforma de salut mental SOM360).

"Avui farem una dinàmica per entendre l'autoestima. Què creieu que és l'autoestima?"

Deixem que contestin.

"L'autoestima és la valoració que una persona té d'ella mateixa, positiva o negativa. I està determinada pel concepte que tenim de la nostra persona. Si és positiu tenim sentiments positius cap a nosaltres i si és negatiu tenim sentiments negatius."

"L'autoestima es forma amb el que jo penso de mi, el que els altres pensen de mi i el que jo crec que els altres pensen de mi."

"Està formada per diferents components."

- o L'àrea social (com em relaciono amb les meves amistats)
- o L'àrea acadèmica (com em sento com a estudiant)
- o L'àrea familiar (com em relaciono amb la família)
- o La imatge física (com percebo el meu aspecte físic)

"Tots aquests components porten a una valoració global de l'autoestima. És important saber que les opinions que rebem de totes aquestes àrees tenen un pes diferent en la nostra autopercepció." "Ara que ja sabem que les nostres relacions socials afecten la nostra autoestima farem una activitat per reforçar com a grup l'autoestima de cadascú de vosaltres. Us agrada que el vostre entorn us diguin coses boniques?"

DESENVOLUPAMENT (20 MINUTS)

Repartim un calendari i una plantilla per crear un sobre, i un paper de caselles a cada participant.

"Us hem repartit un calendari que té les caselles buides. Aquest calendari l'omplirem cada dia amb un 'piropo' que hagi escrit algun company/a. Primer cadascú muntarà el seu sobre i li posarà el seu nom. Després retallarem les caselles de la impressió i així tindrem 30 paperets cadascú. Aleshores poc a poc anirem circulant els sobres en direcció de les agulles del rellotge. Quan rebem un sobre, mirem el nom, escrivim un comentari bonic d'aquesta persona a un dels paperets que hem retallat i el col·loquem dins el sobre. Quan hem acabat passem el sobre a la persona del costat i omplim el següent sobre. Recordeu que només podem ser comentaristes bonics. Un cop cadascú tingui el seu sobre ple amb tots els paperets, tancarem aquest sobre i li donarem al/la professor/a. Conjuntament com a classe decidirem quan començarem a fer el calendari dels 'piropos'. Durant un mes, cada dia abans de començar les classes cada estudiant agafarà un 'piropo' del sobre i l'enganxarà al seu calendari."

RECULL

Mirem les qualitats positives de cada persona. Un cop s'han obert totes les caselles, es fa una posada en comú de les qualitats positives de cada participant. Es fa un recull també de com els ha fet sentir el calendari i com poden pensar que es pot tornar a fer perquè duri més d'un mes. Podria ser pensar en diferents temàtiques.

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

resccue

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar
Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

amb la col·laboració de:

S3D, UOC, i altres institucions.



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

32

CALENDARI DELS PIROPOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

HAS AGAFAT JA EL PIROPO D'AVUI?

Enganxa aquí el sobre de piropos

Rescue Space for disadvantaged children in community settings

Rescue Space for disadvantaged children in community settings

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rot

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

33

SOBRE DELS PIROPOS

SOBRE DELS PIROPOS

Crea el teu sobre de piropos.
Imprimeix, retalla i enganxa per les solapes.

Idees per fer que el sobre es pugui obrir i tancar fàcilment...

Passa un cordill des del darrera i fes-li un llaç al davant

Passa una goma elàstica per darrera i aparta-la per obrir-lo

Posa-li un punt de velcro adhesiu

Enganxa-li un gomet i canvia'l quan calgui

Rescue Space for disadvantaged children in community settings

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rot

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

34

ACTIVITAT 3: RODA EL ROL

OBJECTIU

Involucrar l'alumnat en el procés de creació d'un entorn segur i lliure de violències dins l'aula.

MATERIAL

Imprimibles: Descripció dels Rols, Fitxes Rols Retallables, Roda dels Rols, Fitxa Avaluació Rols.

INTRODUCCIÓ (5 MINUTS)

"Com ja sabeu passem molt temps a la classe i per tant és molt important intentar cuidar-nos entre tots i totes per fer de la classe un espai segur. Una manera d'anar creant un espai segur és crear hàbits saludables de relació entre nosaltres i fer-nos tots i totes responsables del benestar del conjunt. Per tal de crear aquests hàbits hem decidit pensar la classe com un petit poble on hi ha diferents professions que busquen protegir la classe de la violència. Trobem 6 tipus de professions diferents que anirem provant en grups de quatre. Durant tres setmanes us convertireu en els/les representants de la professió que us ha tocat i heu de mirar de fer-ho bé perquè els vostres companys i companyes avaluaran com ho heu fet al final de cada torn."

DESENVOLUPAMENT (20 MINUTS)

Retallem les fitxes de cada rol i els col·loquem a la roda. Cada tres setmanes fem una avaluació dels rols i els actualitzem amb les noves persones encarregades de les següents setmanes.

RECALL

Al final de totes les rotacions parlem de com ens hem sentit en cada rol i si creiem que aquest sistema ens ha ajudat a fer de la classe un espai més segur. Pensem en altres estratègies que també ens ajudarien a connectar i protegir-nos entre nosaltres.

TEMPS TOTAL: 25 MINUTS

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

35

PROFESSIONS > RODA EL ROL!

Com ja sabeu passem molt temps a la classe i per tant és molt important intentar cuidar-nos entre tots i totes per fer de la classe un espai segur. Una manera d'anar creant un espai segur és crear hàbits saludables de relació entre nosaltres i fer-nos tots i totes responsables del benestar del conjunt.

Per tal de crear aquests hàbits hem decidit pensar la classe com un petit poble on hi ha diferents professions que busquen protegir la classe de la violència.

Troblem 6 tipus de professions diferents que anirem provant en grups de quatre. Durant tres setmanes us convertireu en els/les representants de la professió que us ha tocat i heu de mirar de fer-ho bé perquè els vostres companys i companyes avaluaran com ho heu fet al final de cada torn.

resccue



1 QUI PREGUNTA "COM ESTÀS?"



Qui s'interessa pel teu estat d'ànim des que arribes al matí. Si et veu més apagat/apagada et vindrà a demanar si està tot bé. Si hi ha un examen important i et veu nerviós/a et preguntarà com estàs perquè li puguis explicar les sensacions que estàs tenint.

2 QUI DONA LES GRÀCIES



Qui valora i aprecia les diferents accions que fem cada dia pels altres. Qui recorda quan hi ha alguna situació en què algú ha ajudat a algú altre que sempre hem d'apreciar el temps de l'altra persona, agraïnt que ens l'hagi dedicat.

3 QUI T'AJUDA



Qui t'oferix acompanyament si necessites un cop de mà en saber què hi havia de deures, o quines instruccions han donat per fer les activitats dels deures. Qui està disponible per ajudar-te quan ho necessitis.

4 QUI ET FA RIURE



Qui amenitza la classe amb bromes divertides i respectuoses amb les quals pugui riure tothom. Qui intenta fer-te pensar en coses divertides per fer-te el dia més lleuger, qui t'ensenya vídeos d'animals que fan riure.

5 QUI ET DIU COSES BONIQUES



Qui et diu alguna cosa bonica respectuosament sense que t'ho esperis. Qui et diu que li agrada la roba que portes, o li agrada el cartell que has fet per la classe. Qui s'encarrega que cada setmana tothom rebi algun "piropo".

6 QUI CALMA ELS CONFLICTES



Qui facilita les converses quan hi ha hagut algun malentès o algun conflicte, qui promou la comunicació respectuosa i intenta trobar solucions que satisfacin a totes les parts involucrades.

resccue

ADOLESCENTS: AUTOESTIMA



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

36

Ara que ja sabeu quins encàrrecs té cada professió ens agradaria preguntar-vos com podem avaluar als membres de cada rol un cop hagin acabat.

Per exemple podem fer les preguntes:

1. Han seguit l'encàrrec que se'ls ha demanat?
2. Ho han fet seriosament, sense riure de les tasques?
3. Han aconseguit que altres persones també fessin aquestes accions?
4. Us agradaria que tornessin a ser part d'aquest rol en un futur?
5. Què creieu que podrien millorar?

Dé l'1 al 10 valoreuquina nota s'enduen.

Com a grup... recol·loqueu les peces de la roda amb els noms de les noves persones que tindran aquestes professions en el nou torn, i marqueu l'evolució de franja.

QUI FREGUNTA "COM ESTÀS?"

QUI DONA LES GRÀCIES

QUI T'AJUDA

QUI ET FA RIURE

QUI ET DIX COSES BONIQUES

QUI CALHA ELS CONFLICTES

Cicle "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

ANEX A3

MILLOREN

PRIORITZEN

Indiqueu a cada franja en quin estat està cada una de les professions, segons el seu color, per cada torn.



ADOLESCENTS: CIBERVIOLÈNCIA

- AVENTURA 1 El vídeo viral
- AVENTURA 2 L'amistat en línia
- AVENTURA 3 Un joc perillós
- AVENTURA 4 La campanya tòxica
- AVENTURA 5 Missatges amenaçadors
- AVENTURA 6 No és el que sembla






CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol










Aquesta iniciativa està desenvolupada amb el suport de:
 





This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

"ESPAI SEGUR A CLASSE"

Què podem fer com a grup classe davant de les situacions viscudes a les aventures?

"EL VIDEO VIRAL"

Reflexió que us aporteu + Proposta que aporteu.

"L'AMISTAT EN LÍNIA"

Reflexió que us aporteu + Proposta que aporteu.

"UN JOC FERIL·LÓS"

Reflexió que us aporteu + Proposta que aporteu.

Opcions escollides amb Pres i Contres de cada una. (Cal Taboretet!)

ADOLESCENTS: CIBERVIOLÈNCIA

PUNTUACIONS

D

A

I

R

DETECTAR				
	25%	50%	75%	100%
ATURAR VIOLÈNCIA				
IMPLICAR				
REPARAR				

Total punts

Total punts

Total punts

Total punts

COM OMPLIR LES PUNTUACIONS

Feu la suma de tots els punts aconseguits a cada aventura de cada aspecte i anoteu el resultat a la casella de total.

Per veure el % que ha representat, ompliu tantes caselles com punts aconseguits.

Quines conclusions en traieu? Quin aspecte cal enfocar per fer de la vostra classe un espai més segur contra les ciberviolències?

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

This project is co-funded by the CERVI Programme (CERVI-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

39

"EL VIDEO VIRAL"

Quina opció escolliu de l'escenari plantejat i per què? Quins són els pros i els contras? Se us acut alguna altra opció no escrita?

"EL VIDEO VIRAL"

Reflexió que us aporteu + Proposta que aporteu.

"L'AMISTAT EN LÍNIA"

Reflexió que us aporteu + Proposta que aporteu.

ADOLESCENTS: CIBERVIOLÈNCIA

CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

This project is co-funded by the CERVI Programme (CERVI-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

40











"EL VIDEO VIRAL"

N1

N2

N3

N4

N5

N6

LEUREM

☐ Quina de la situació? Descarta-la breument amb les vostres paraules.

☐ Quina seria la millor? (1 punt)

☐ Què feu després? Quins són els pros i els contras?

A les caixes vermelles també podeu anotar altres opcions que se us ocorren davant de les situacions, i que no hàgiu treballat escrites.



> 5" > 5" > 5" > 5"

< 5" < 5" < 5" < 5"

DETECTAR

ATURAR LA VIOLÈNCIA

IMPLICAR

REPARAR

ADOLESCENTS:
CIBERVIOLÈNCIA



CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

41











"EL VIDEO VIRAL"

N1

Esteu al pati de l'institut, i quan us n'adoneu veieu que les vostres amigues estan fent un vídeo ridiculitzant a una companya de classe.

Els demaneu que parin > N2A

Decidiu no ficar-vos al mig > N2B

No dieu res però aneu a buscar un/a profe > N2C

N2A

Veieu que no està bé el que fan i demaneu que deixin de gravar el vídeo. Elles deixen de gravar i s'enfaden.

Demaneu que us perdonin > N3A

Decidiu de moment no relacionar-vos més amb elles > N3B

Demaneu que no publiquin el que han gravat > N3C

Busqueu un/a profe i dieu qui han estat les responsables de la gravació > N3D

1 1 1 0

ADOLESCENTS:
CIBERVIOLÈNCIA



CICLE "Crear ESPAIS SEGURS per prevenir la violència"

Taller 1. Estimar-se per reconnectar

Taller 2. Ciberviolència: el meu rol

RECURSO CERTIFICADO

PDA BULLYING

PDA_R 02-05/18-009

BUENAS PRÁCTICAS PARA SUPERAR EL ACOSO ENTRE IGUALES

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

42

ACTIVITAT 1: COMPARTIM EMOCIONS I ESTRATÈGIES PER GESTIONAR-LES

OBJECTIU
Identificar i compartir emocions i estratègies de superació.

MATERIAL
Objecte, mural, bloc de pòstits, bolígrafs, retoltes.

RONDA D'ENTRADA (7 MINUTS)
Hola a tothom, estem aquí per parlar sobre Compartir emocions i estratègies per gestionar-les. Així que començarem amb una ronda de presentacions on ens agradaria saber el vostre nom i l'article sentit amb el qual us identifiqueu (el o la). Bé, us presento l'objecte i quinques normes de funcionament té el nostre cercle: a) només es pot parlar quan es té l'objecte, b) l'objecte fa la volta pel cercle en una direcció (dreta o esquerra) de manera successiva, donant la paraula a tothom per torn, sense saltar a ningú, c) quan un té l'objecte també té el dret de passar i no parlar, d) és important que tothom respecti el que es diu, cal que tothom sigui curt i respectuós amb el seu l'enguatge, tant verbal com gestual, e) el que es diu en el cercle és confidencial, i f) a més de No jutjar, no aconsellar, no increpar, no expressar sorpresa/oc/ous o desaprovació, no posicionar-se i no assumir que una banda és la que té la raó o que el que tu saps és el que val. Bé, comencem, ara us fareu una pregunta i l'objecte rodarà cap a la dreta, la pregunta és: Quina és la millor vetlla que tens?

ACTIVITAT DE MESCLA (2 MINUTS)
Tots aquells i aquelles que (diem alguna característica nostra, ex.: que tinguin una mascota) s'aixequen i canvien de lloc. Seguint fins que la majoria estem asseguts al costat de persones diferents. Límit de 4 interaccions, exemples: Que hagin viatjat en l'últim any, Que hagin anat de festa l'últim mes.

ACTIVITAT PRINCIPAL (30 MINUTS)
Repartim pòstits a tot el grup. Recordeu que avui treballarem amb les emocions, així que us demanaré que escriviu en el pòstic com us sentiu avui. Penseu en quina emoció i per què. Com podreu definir aquesta emoció? després enganxarem totes aquelles emocions al mural.
Totes les emocions són vàlides i acceptables. Tot això que sentiu a tots ens passa, grans i petits. Us plantejarem diferents preguntes per pensar: 1) Hi ha alguna activitat o estratègia que quan estàs malament et va bé per sentir-te millor o per acompanyar-te quan estàs malament? i 2) Alguna estratègia per fer a l'escola que ens faci sentir millor? (Diu, com i quan?)
Repartim pòstits i preparam un mural per anar penjant totes les propostes amb el títol: ESTRATÈGIES PER A SENTIR-NOS MILLOR. Fem una ronda no seqüencial per anar recollint totes les idees. Ara amb totes les estratègies plantejades, les podeu anar penjant al mural.
Llista de coses positives del professorat (collage, cartolina, recordant la vocació, la professió): missatges positius que ens serveixen.

PREGUNTES PER A LA REFLEXIÓ - ESPAI DE DEBAT (9 MINUTS)
Proposet: Identificar i expressar les emocions ens ajuda a gestionar-les? Les estratègies per gestionar les nostres emocions les podem generalitzar? És important tenir espais per compartir les emocions? Per què? Dins de l'institut, quin espai teniu per poder treballar les emocions (ex. Tutoria). Com es fa? Quan es fa?

ACTIVITAT ENERGITZANT - CONSCIÈNCIA CORPORAL (2 MINUTS)
Amb la finalitat d'activar el cos, ara ens farem un autotestatge i ens direm coses positives per sentir-te i validar-te com a professional.

RONDA DE TANCAMENT (10 MINUTS)
Què l'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula o frase). Les podeu anar enganxant a la cartolina.

TEMPS TOTAL: 40 MINUTS

ACTIVITAT 2: DETECCIÓ I ACTUACIÓ EN LES VIOLÈNCIES

OBJECTIU
Identificar violències i compartir estratègies de cerca de solucions.

MATERIAL
Objecte, mural, bloc de pòstits, bolígrafs, retoltes.

RONDA D'ENTRADA (7 MINUTS)
Els pròxims 40 minuts els dedicarem a detectar i actuar en les violències i que cadascú pugui explicar el seu punt de vista. Seguirem la mateixa dinàmica del cercle: només es pot parlar quan es té l'objecte, i és important, que tothom respecti el que es diu, fins i tot si no s'hi està d'acord; cal que tothom sigui curt i respectuós amb el seu l'enguatge. Bé, comencem. Què passa quan nosaltres estem malament? Moltes vegades actuem de manera inconscient i podem exercir violència. Ara us fareu una pregunta i l'objecte rodarà cap a la dreta, la pregunta és: Què és per a vosaltres la violència? Una vegada hagi respost el cercle, el validem. Tot el que heu comentat és violència. L'Institut d'Estudis Catalans defineix la violència com a l'ús de la força contra un ésser viu o una cosa. Moltes vegades aquest ús de la força dins de l'aula el veiem entre el nostre alumnat a través de la ciberviolència, o per exemple alumnes que conviven amb la violència dins de casa amb les seves famílies. Per això és clau detectar aquestes violències dins de l'aula i saber acompanyar-les. Així doncs, durant aquest cercle, posarem veu a aquestes violències i entre tots i totes buscarem estratègies per acompanyar-les.

ACTIVITAT DE MESCLA (2 MINUTS)
Fes una ronda assignant A o B a tots els integrants. Ara us heu d'aixecar totes les A, us heu de moure i buscar una cadira buida diferent de la qual teniu, com més lluny d'on estàveu millor. Ara que tenim totes les A assegudes, aixequi-vos les B, us heu de moure i buscar una cadira buida diferent de la qual teníeu, com més lluny d'on estàveu millor.

ACTIVITAT PRINCIPAL (20 MINUTS)
Us explicarem dues situacions de violències per reflexionar. En relació amb la ciberviolència: Un arribà que una alumna de la vostra aula, la Cristina, es va gravar un vídeo íntim per la seva parella i ara aquest vídeo està a internet. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu una vegada tinguéssiu coneixement de la situació? Pel que fa a un alumne que pateix violència a casa: En Dani no es concentra a l'institut, sovint es posa a discutir per qualsevol cosa i es troba involucrat en la majoria de baralles dins de l'aula. Quan acaba l'institut no vol anar a casa, prefereix estar tota la tarda amb els seus amics. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu? Quan arriba a casa el primer que veu és a la seva mare plorant al sofà i la TV torna a estar trencada. Com creieu que es pot sentir? Què faríeu?

PREGUNTES PER A LA REFLEXIÓ - ESPAI DE DEBAT (19 MINUTS)
Fem una ronda no seqüencial per anar recollint totes les idees. Us heu trobat alguna vegada amb alguna d'aquestes situacions? Teniu protocols al respecte? Com els podríem acompanyar? (anotar-ho en un mural enganxant els pòstits). Exemples que podem aportar: podem parlar directament amb la persona, escola activa, no jutjar, no imposar, comunicar, empatitzar, que no se sentís sol, que estigués acompanyat. Aquest enfocament requereix energia i constància per part del professorat, però és molt beneficiós per l'alumnat que està patint i també aplicable per a la resta de l'alumnat que també s'hi pot trobar. Cal ser conscient de cada pas que fem, autoavaluar com ho fem i plantejar objectius per implementar a l'aula com per exemple tallers de sensibilització de les violències que existeixen. I la importància de que el professorat no se senti sol, compartir aquestes experiències amb la resta de companys. En el cas que us hàgiu trobat amb algun d'aquests casos, com us sentiu a l'acompanyar-los? Ex.: por, respecte, dubte si ho feu bé, us sentiu sol, etc.

ACTIVITAT ENERGITZANT - MIRALL (2 MINUTS)
En parella: Una persona farà moviments/gestos, i l'altra, farà de mirall, fent els mateixos gestos que fa la seva parella. Després d'un dos minuts canviem el rol, la persona imitadora passa a fer els moviments, i tornem a fer el mateix.

RONDA DE TANCAMENT (10 MINUTS)
Què l'emportes del cercle que acabem de fer? (en una paraula o frase). Enganxar a la cartolina.

TEMPS TOTAL: 40 MINUTS

Comunitat Educativa

CICLE "Crear ESPAIS SEGRS per prevenir la violència"
Taller 1. Cuidar-te per acompanyar
Taller 2. El vincle clau d'un espai segur

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

43

ACTIVITAT 1: PENSAR JUNTS - LA CONFIANÇA EPISTÈMICA: docent-docent

INTRODUCCIÓ DE L'ACTIVITAT (15 MINUTS)
Dinamitzador: Benvinguts, avui treballarem amb la metodologia anomenada Pensar junts. Abans us explicarem un concepte creat per Fonagy i Allison que serà la base de l'activitat d'avui que és la confiança epistèmica. Aquest terme significa la voluntat de confiar en l'autenticitat, la rellevància personal, i la generalització de la informació tramesa interpersonalment. Aquesta forma particular de confiança, és un dels mecanismes que potencia l'element més important de l'habilitat característica de la humanitat: la capacitat d'interactuar i relacionar-se amb els altres. Per exemple, un docent que genera confiança en la seva persona, implícitament genera confiança del fe que el que ensenya és veritat. Pensar junts és ajudar a mentalitzar la persona que té problemes. La idea de mentalitzar és tractar de facilitar i recuperar la capacitat per pensar. Així doncs, ara us mostrem un vídeo molt il·lustratiu sobre aquest procés (<https://www.youtube.com/watch?v=qgq1A5wG86t&list=PL000-722>). L'objectiu de l'exercici de la mentalització del moment és millorar la capacitat de comunicar-se amb l'alumnat. Hi ha situacions difícils i conflictives a classe que no ens deuen pensar i comunicar amb claredat i coherència allò que hem de dir. Per això és aconsellable millorar la nostra capacitat de mentalitzar quan hem d'afrontar determinades situacions. D'aquesta manera al pensar amb més claredat ens podem comunicar millor. Així incloïu tenir en compte el punt de vista de l'altre, analitzant però sense confrontar, tenint al cas amb els punts de vista.

1) MARCAR LA TASCA (3 MINUTS)
Dinamitzador: Una vegada tenim aquesta base, ja podem començar a Pensar junts. El Pensar junts proporciona una estructura per ajudar a les converses com els llums d'aterratge d'una pista aèria, que mostren a un avió que surt de la boira on ha d'aterrar amb seguretat. Avui plantejarem un repte que succeeix a la sala de professors quan un company o companya està estressat per un problema a la feina. Primer de tot, qui presentarà el cas (consultant)? Qui farà de moderador? (el moderador és qui guia l'activitat) i de quant temps disposen? El primer pas 'marcar la tasca' és acordar quant temps disposen per fer l'exercici i qui tindrà el rol de moderador. En aquest cas disposen de 25 minuts. El dinamitzador explicarà el temps que es dedicarà a cada un dels passos i el moderador ha de vetllar pel compliment del temps i a seguir cada pas.

2) EXPOSICIÓ DEL CAS (7 MINUTS)
Una vegada acordat el temps i qui farà de moderador, un dels membres del grup explica el cas o la situació que l'angoixa durant el temps preestablert (tema Situació anginant dins del context escolar).

3) MENTALITZAR EL MOMENT (8 MINUTS)
Moderador: Es tracta d'empatitzar amb l'estat emocional del company/a que relata el cas, la resta l'escoltem centrant-nos en les seves emocions i no en el contingut del problema. No es busquen ni donen solucions. Es tracta de posar-se en el seu lloc, de pensar com us sentiríeu davant d'una situació així, procurant ser conscients dels propis sentiments i imaginar els seus. En acabar, voluntàriament podeu expressar el que heu sentit cadascú quan escolleu al company/a. Endavant, explica-hi la situació.
Pais-neu: Dinamitzador: El moderador, o un altre membre del grup relata el cas segons ell/la ho ha entès. El company que ha exposat el cas només escolta no intervé. Els altres company/es poden preguntar dubtes aclaridors sobre el contingut.

4) TORNAR AL PROPÓSIT (7 MINUTS)
Moderador: La persona que ha fet el relat explica com s'ha sentit, si l'ajuda i si se l'han corregut coses noves. Els altres poden aportar suggeriments al problema. En aquesta fase tant el consultant com la resta de company/es es centren en el contingut i proposen solucions. És molt probable que el mateix/a professor/a que ha presentat el problema es trobi més capacitat per pensar i trobar solucions (recordem que ha baixat el nivell d'estrès i per tant, pot pensar més fluidament). Tots poden contribuir en la cerca de solucions.

REFLEXIÓ FINAL (20 MINUTS)
Dinamitzador: Molt bé, i ara que estem acabant, què us emporteu de l'activitat Pensar junts? Possibles idees: Aquesta activitat ens ha ajudat a la reflexió i a pensar sense jutjar a l'altre, ser conscients de la importància de rebre l'ansietat per poder pensar. Saber escoltar i sentir-te escoltat, el fet de no jutjar. La importància del treball "colze a colze".

TEMPS TOTAL: 40 MINUTS

ACTIVITAT 2: COMPARTIM ESTRATÈGIES PER FER VINCLE

TÈCNICA 1-2-4 (15 MINUTS)
Primer es pensarà individualment (1 min), després en parelles (5 min) i després en grups de 4 (5 min).
Quins recursos o estratègies utilitzes per crear vincle amb l'alumnat? Un cop cadascú ha decidit quin són els 5 recursos per ell o ella es comença amb les parelles (5 min) per tal que consensuin 5 recursos, després en grups de 4 persones (5 min).
Posada en comú: les una ronda demanant a cada grup quin són els recursos que han escollit, posa-les en una cartolina per fer un mural.

ELS LÍMITS (15 MINUTS)
Primer s'explicarà la necessitat de posar límits amb l'alumnat i la diferència que hi ha amb l'autoritarisme.
"Quan parlem d'establir límits, estem parlant de definir clarament les expectatives i els comportaments acceptables a l'aula. Aquesta acció no es tracta de ser autoritari o imposar regles sense raó. En canvi, es tracta de crear un marc de referència que permeti a l'alumnat comprendre les fronteres i responsabilitats, fomentant així una interacció respectuosa.
L'autoritarisme, en canvi, implica l'ús excessiu de poder i control, sense tenir en compte les opinions i les necessitats de l'alumnat. Aquest enfocament pot generar ressentiment i inhibir la participació activa de l'alumnat a l'aula.
Establir límits és fonamental per crear un entorn en què tots els membres de la comunitat educativa puguin sentir-se segurs i valorats. Quan els límits estan clars, l'alumnat sap què s'espera d'ell i qui pot esperar del professorat. Així crea un sentiment de confiança i estableix els elements fonamentals per a un aprenentatge eficaç."
Demana als participants que pensin en una situació en què hagin hagut de definir un límit amb l'alumnat.
A continuació, demana'ls que escriguin com se sentirien en aquesta situació i com reaccionarien tant ells com a professorat i com a l'alumnat.

PREGUNTES DE REFLEXIÓ (5 MINUTS)
Ens és fàcil crear vincle sense deixar de posar límits amb l'alumnat? Hi estem acostumats? Com ens sentim quan decidim crear vincle amb l'alumnat? Compartim els nostres recursos i estratègies? Què passa entre les persones adultes? Com podem fer vincle entre el claustrat?

QUÈ M'EMPORTO A LA SESSIÓ D'AVUI? (10 MINUTS)

TEMPS TOTAL: 45 MINUTS

Comunitat Educativa

CICLE "Crear ESPAIS SEGRS per prevenir la violència"
Taller 1. Cuidar-te per acompanyar
Taller 2. El vincle clau d'un espai segur

This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

44

ACTIVITAT 3: COMPARTIM RECURSOS

CICLE DE PREGUNTES PER A LA CLASSE

Aquest recurs és una sèrie de preguntes que es poden fer amb el mentimeter/Kahoot/poll Everywhere per tal de veure l'estat d'ànim de la classe en general un dia en concret. L'ideal és començar fent només la primera pregunta i cada dia que vas avançant del curs i havent tractat més les emocions i el benestar emocional amb la classe anar incorporant les altres preguntes.

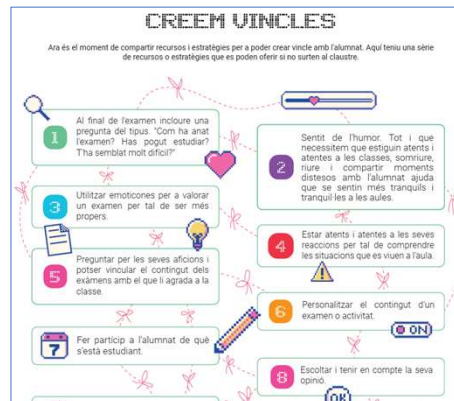
- Com et sents avui? [Terrible // Malament // No tan bé // Regular // Passable // Bastant Bé // Bé // Molt Bé // Excel·lent // Fantàstic].
- Que vol dir estar bé?
- Diques una paraula que descriu el teu estat d'ànim ara mateix.
- Quina d'aquestes emocions sents en aquest moment? [Alegre // Amb por // Frustració // Explorador // Serà // Energètic // Esperançat // Curios // Felç // Pensatiu // Equilibrat // Intrigat // Relaxat].
- Què et fa sentir més estressat a l'escola? [Exàmens // Treball en grup // Parlar en públic // Deures pendents].
- Quina activitat et relaxa més després d'un dia difícil? [Llegir un llibre // Escollir música // Fer exercici // Veure una pel·lícula // Quedar amb els amics i amigues].

Aquí podeu trobar un exemple: <https://polltv.com/deliaspanofernandez693>

RECURSOS/ ESTRATÈGIES

"Ara és el moment de compartir recursos i estratègies per a poder crear vincle amb l'alumnat. Estria bé poder fer una llista del que fem servir nosaltres a l'aula." Aquí hi ha una sèrie de recursos o estratègies que es poden oferir si no surten al claustre:

1. Al final de l'examen incloure una pregunta del tipus: "Com ha anat l'examen? Has pogut estudiar? Tha semblat molt difícil?"
2. Sentit de l'humor. Tot i que necessitem que estiguin atents i atentes a les classes, somriure, riure i compartir moments distesos amb l'alumnat ajuda que se sentin més tranquils i tranquil·les a les aules.
3. Utilitzar emoticones per a valorar un examen per tal de ser més propers.
4. Estar atents i atentes a les seves reaccions per tal de comprendre les situacions que es viuen a l'aula.
5. Preguntar per les seves aficions i potser vincular el contingut dels exàmens amb el que li agrada a la classe.
6. Utilitzar emoticones per a valorar un examen per tal de ser més propers.
7. Fer particip a l'alumnat de què s'està estudiant.
8. Personalitzar el contingut d'un examen o activitat.
9. Escollir i tenir en compte la seva opinió.
10. Explica alguna anècdota.
11. Parlar pel seu nom.
12. Començar la classe preguntant si algú vol explicar alguna cosa que li hagi passat (5 minuts).
13. Començar la classe explicant un acudit (5 minuts).
14. Compartir amb la classe quan es té un mal dia.
15. Posar música que t'agradi.



resccue

Comunitat Educativa



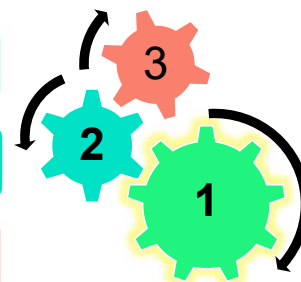
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

Actualment

Bloc 1. Cocreació i validació de recursos

Bloc 2. Tallers en l'àmbit educatiu i sanitari

Bloc 3. Tractament específic casos HER



resccue

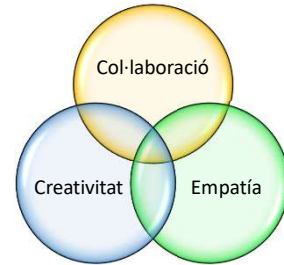
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

Actualment

resccue

Bloc 2. Tallers en l'àmbit educatiu

5 instituts públics de Cornellà de Llobregat
43 tallers amb **més de 1000** estudiants
5 tallers amb **més de 80** professionals de l'educació



Sentit
d'agència



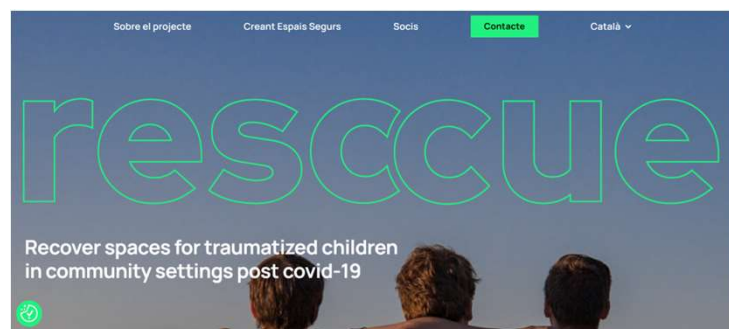
This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

47

Agraïments als i les adolescents i a les famílies Equip RESCCUE

resccue

Mar Álvarez
 Fernando Lacasa
 Carlota Saumell
 Marta Dolz
 Mari Navarro
 Sara Bayés
 Dèlia Espanyol
 Montse Guitert
 Teresa Romeu
 Núria Jimenez
 Sònia Juan
 Paola Bergonzini
 Veronica Sperandini
 Anna Butjosa



<https://www.project-resccue.eu/>



This project is co-funded by the CERV Programme (CERV-2021-DAPHNE) of the European Union. Project No. 101049371

48