FamíliaEscola
Acció Compartida
Núm. 130
EDUCACIÓ INFANTIL

APORTEM ESPAIS D'ESCOLTA (L'EMPATIA)

Les famílies i les comunitats educatives de l'escola cristiana som espais on sabem aportar espais on fer el primer aprenentatge: el de l'escolta; vinculat al saber mirar, fer espai per a l'altre i posar-nos a la pell de l'altre. D'aquí que aportem "espais em-pàtics", alhora especialment "com-passius", que connecten les persones.

TEXTOS I PREGUNTES
DINÀMIQUES
RECURSOS
CRÉIXER EN LA FE



FECC Fundació Escola Cristiana de Catalunya
Amb el patrocini de Santillana a Sanoma company

TEXTOS I PREGUNTES

Quan les sabates parlen

El meu fill Cesc té cinc anys i és company d'escola d'en Marc. En Cesc estava convençut que en Marc era gairebé mut perquè no parlava mai amb els altres i si ho feia era amb monosíl·labs. Però un dia, durant l'esbarjo i per a la seva sorpresa, en Marc va parlar amb veu alta i clara.

Aquella tarda, en Cesc em va explicar el que havia succeït al pati, sense acabar-s'ho de creure. Vaig decidir que era el moment perfecte per parlar-li de l'empatia i com de vegades prejutgem sense conèixer tots els detalls de les persones i les seves històries. Vaig agafar una gran caixa de cartró plena de sabates variades i vaig dir-li, «Avui, ens posarem a les sabates dels altres, literalment!». El meu fill va riure, sense entendre del tot què volia dir.

Cadascú de nosaltres va triar un parell de sabates que mai havia fet servir abans. Així, en Cesc, que sempre portava sabatilles esportives, va provar-se unes sabatilles de ballet, mentre jo, que acostumo a estar a casa còmodament, vaig optar per unes elegants sabates de taló.

Amb les sabates posades, vaig proposar-li un joc: cadascú havia de crear una història sobre la persona a qui podrien pertànyer aquelles sabates.

En Cesc va imaginar ser un ballarí famós que viatjava pel món, mentre que jo em vaig veure com una executiva tancant un tracte important.

A mesura que desenvolupàvem les històries, vaig aprofitar per fer-li algunes preguntes que l'ajudaren a reflexionar. «Com creus que se sent un ballarí quan no pot actuar?». «Què passarà si l'executiva perd el vol?». Mentre ell s'ho rumiava, reflexionàvem junts sobre les possibles emocions i desafiaments. Mitjançant aquest simple intercanvi de sabates en Cesc va començar a entendre que cada persona porta un món diferent dins seu, no només als «peus».

Des de llavors, està aprenent a observar els companya amb més comprensió i empatia. Seguirem treballant l'empatia i amb el temps això el portarà a ser més conscient i receptiu amb les emocions dels que l'envolten.



QÜESTIONS PER AL DIÀLEG

1. Quines estratègies utilitzeu per ensenyar els vostres fills i filles a escoltar activament?
2. En quina mesura creieu que la família i la comunitat educativa poden treballar conjuntament per promoure l'empatia?
3. Quins desafiaments heu trobat en ensenyar l'empatia als vostres fills i filles, i com els heu superat?
4. Com podem ajudar els nostres fills i filles a gestionar situacions on es sentin jutjats o incompresos?

DINÀMICA DE LA REUNIÓ

1_Salutació i benvinguda.

Ja ens trobem en la segona sessió. Potser tenim alguna família que s'ha incorporat avui, a les trobades, tornem a fer les presentacions oportunes. També podem preguntar si van seguir reflexionant sobre el darrer tema i, en cas afirmatiu, explicar quines altres idees poden aportar a la resta de participants.

2_Lectura de l'article.

Llegirem l'article «**Quan les sabates parlen!**».





3_Preguntes.

1. Quines estratègies utilitzeu per ensenyar els vostres fills i filles a escoltar activament?
2. En quina mesura creieu que la família i la comunitat educativa poden treballar conjuntament per promoure l'empatia?
3. Quins desafiaments heu trobat en ensenyar l'empatia als vostres fills i filles, i com els heu superat?
4. Com podem ajudar els nostres fills i filles a gestionar situacions on es sentin jutjats o incompresos?

4_Un cop acabada aquesta primera part de lectura i debat us proposem una possible dinàmica.

- **Objectiu**:
  - Treballar l'empatia, la comprensió i la comunicació.
- **Materials**
  - Cartolines
  - Fulls de paper
  - Bolígrafs
  - Retoladors



Desenvolupament de la Dinàmica

1. Dividir els participants en parelles.
2. Cada parella explicarà o inventarà un cas hipotètic que reflecteixi una situació on un s'hagi sabut o no «posar-se en les sabates de l'altre».
3. Cada membre de la parella descriurà la situació des del seu punt de vista.
4. L'altre membre ha de reformular la situació des de la seva pròpia perspectiva, destacant aspectes que potser no havia considerat abans.
5. Exposar els diferents casos, i les idees que han sorgit, a la resta del grup.

6_Text de l'expert:



aracriatures

a la portada

Posar-se a la pell de l'altre, entendre'l sense jutjar i tenir compassió són **eines fonamentals en l'educació emocional**. Sentiments i emocions que es poden transmetre de viva veu o amb un gest tan sentit com pot ser una abraçada

Educar en l'empatia

El poder curatiu de les abraçades en família

PALOMA ARENÓS

L'empatia –aquesta paraula màgica– és una idea romàntica, sinó una capacitat humana biològica sobre la qual podem incidir i en la qual l'educació hi pot jugar fonamentalment. Es pot desenvolupar o no, depenent de les vivències que hem tingut els primers anys de vida, especialment dels 0 als 3 –que és quan es formen les connexions neuronals– i fins als 12 anys. L'empatia ens permet sentir l'altra persona, comprendre-la i sentir el desig d'ajudar-la. El millor de tot és que es pot entrenar". Així de clar ho té aquesta especialista en educació socioemocional i autora del llibre publicat fa poc *L'educació de l'empatia és possible* (Ramon Ediitorial).

Carpena alerta del perill que "cada vegada hi ha més cursets i publicacions per aprendre a estar bé amb un mateix, sense entrar i ser feliç, però es pot caure en la contradicció d'ignorar el que passa al teu voltant". "Aquest tipus d'educació emocional –alerta– pot ser perversa. Jo, en canvi, aposto per una felicitat compromesa amb altres felicitats. No ens hem de tancar en nosaltres mateixos. Si a l'autoajuda per ajudar els altres per...

TRIA. L'Agustí defensa una educació afectuosa tant amb els fills com fent d'entrenador de bàsquet.

L'abraçada és un contacte afectiu molt beneficiós per a la salut emocional

...jador que quan hi ha un conflicte no sabem com afrontar-lo. Els adults som els primers que ens hem de formar emocionalment per ensenyar als infants", acomodia.

"La capacitat d'empatia és una demostració de com un ha desenvolupada la seva intel·ligència emocional. Moltes persones tenen por de ser empàtiques perquè no volen carregar amb els problemes de l'altre. Però si tens resolta l'autosuficiència emocional i identifiques i connectes bé els sentiments, et serà més difícil desequilibrar-te", apunta.

Agustí Forrellat és entrenador de bàsquet des de fa una vintena d'anys i coordinador general de l'Escola Creu Alta Sabadell Bàsquet. La seva dona, Sandra Sabalete, és mestra de l'escola de primària La Bouredà i tenen dos fills, l'Arnau, de 10 anys, i el Roger, de 7. Forrellat reconeix que ha hagut una evolució positiva d'ahora, que l'ha vist molt i, fins i tot, comportaven com... dors i el jovent d'ara, que empatitza més, sap veure i treure el millor de cada noi". "Entrenem persones per a la vida", afegeix. Forrellat creu el poder curatiu de les abraçades i defa gests afectuosos. "Si un noi està passant per un moment emotiu difícil, el rendlat en nota a la pista. L'últim que necessita és que l'entrenador el colli massa. Un tracte amable i una escolta atenta li serán més beneficiosos", argumenta. El dia de partit –quan sol haver-hi molta tensió a les grades– Forrellat ensenya als seus entrenadors a "allar els jugadors i, fins i tot, a distanciar-se físicament de tota aquesta pressió que, de vegades, aporten els pares, tant en moments d'eufòria com de tracia". "No sempre es pot guanyar i s'ha de saber assumir", conclou.

A casa, tant ell com la Sandra miren de "transmetre la calma i la tranquil·litat". "No som de crits, però si estem enfadats ho fem saber als nens dient-los com ens sen-tim", diu el pare. "Tenen tendència a barallar-se molt mentre juguen.

...el contacte i en calma amb...

...ben a dir, tot i que no sigui amics. És una pujada de l'autoestima".

Criança respectuosa

Carpena creu que és "fonamental el respecte cap a l'altre –tant si és gran com petit– amb calma i serenitat i tractar-lo sense etiquetar-lo ni jutjar-lo". Per a l'educadora "és essencial no estalviar ni les abraçades ni les carícies". "Produeixen les Ratimoden les endorfines, causen benestar i redueixen la intensitat del dolor, tant físic com emocional. Les abraçades i proporcionen pau, també a qui les rep com...

CLICK

EDUCAR EN L'EMPATIA
PALOMA ARENÓS

7_ Conclusions

Fem una reflexió general de la sessió i demanem a cada participant que comparteixi alguna cosa nova que hagi après sobre la diversitat de perspectives i l'empatia. L'animador/a pot recollir les idees més importants sobre la sessió d'avui i deixar-les per escrit.

8_ Comiat i recordatoris

Acabem agraint l'assistència i la participació de tothom, animant-los a retrobar-nos en la següent reunió.

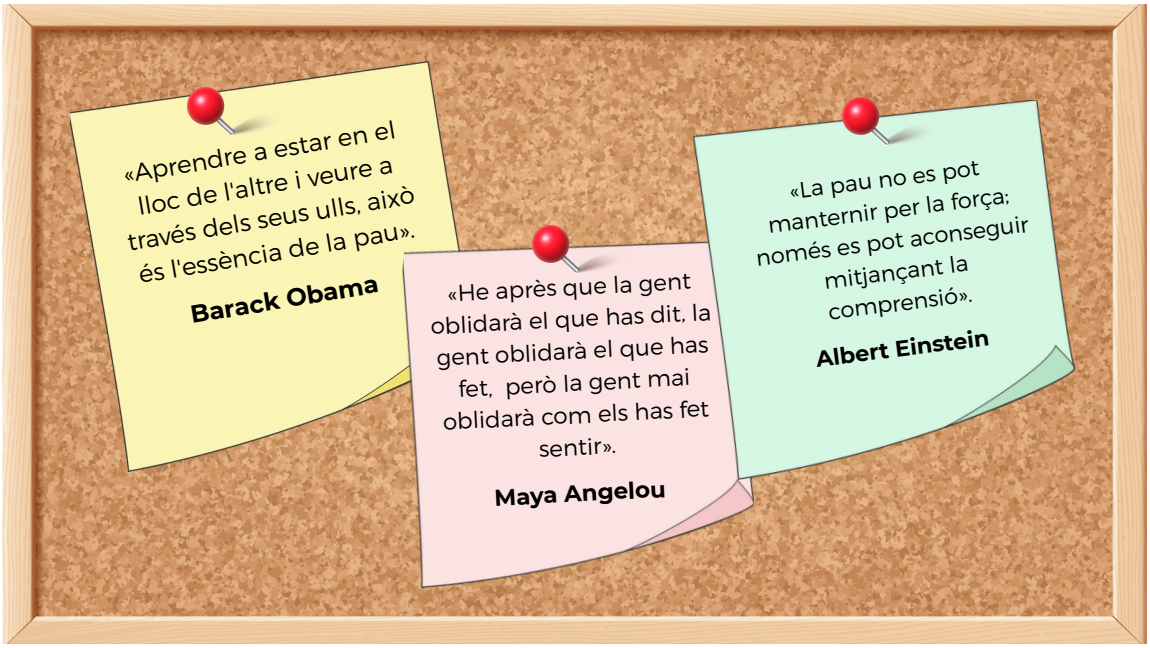
D'altra banda, fem menció del **programa de ràdio "Escola de Família"**, dissenyat conjuntament per la **FECC i Ràdio Estel** i que s'emet tots els dissabtes, de les 9:00 a les 10:00 h, i que també es pot escoltar a posteriori en l'apartat de podcast de l'emissora. Per últim, animem a la participació de tothom en el **concurs fotogràfic FEAC** d'enguany.



Accediu a escoltar el pòdcast "Escola de Família" a Spotify dedicat al tema d'aquest butlletí

RECURSOS

Cites



Vídeo:



My Shoes - Mis Zapatos

La imatge:

Què et suggereix la imatge?



Webs interessants

ROSA SENSAT.
Podeu explorar el sumari d'articles i la seva línia editorial



UBI.
Orientacions per al treball de l'autoestima i l'empatia.

SOM DOCENTS.
Un blog dinàmic amb propostes molt reals per a docents i famílies. Inclou articles amb exercicis pràctics i dinàmiques grupals per entrenar la capacitat de posar-se a la pell de l'altre des de la infància. Eumo Editorial SAU.

Llibres

- **Carpena, Anna.** L'educació de l'empatia és possible: intel·ligència emocional per a un món millor. **Eumo Editorial SAU.**
- **Prunés Massaguer, Júlia.** La Berta i les ulleres de visió empàtica. **Ed. OMNIABOOKS**
- **Bonilla, Rocío.** El meu amic extraterrestre. **Ed. Beascoa**
- **McKee, David.** Elmer. **Ed. Beascoa**



CRÉIXER EN LA FE

Qui no ha llegit mai un còmic de l'Astèrix i l'Obèlix? Us heu fixat que beuen en gots fets de corns? Els corns dels animals son una mica com "el plàstic" de l'època, un material dúctil amb el que fer moltes coses. A part de gots, els corns també s'empren com a corns o, per seguir amb el còmic, com a "sonotone" de l'Edatdepièdrix, l'ancià del poble.Anant més enrere, a temps bíblics, el poble jueu emprava (i segueix emprant!) el corn dels moltons per a convocar a la pregària. Es tracta d'un corn ritual anomenat "xofar".



Aquest instrument litúrgic es fa sonar sobretot durant Rosh Hashanà (l'Any Nou jueu) i al final de Iom Kippur (el dia del perdó), amb tocs característics que tenen noms propis segons el ritme i el so —tekià (un so llarg), xevarim (tres sons trencats) i terua (una sèrie de sons curts i repetits). En l'àmbit de l'educació parlem sovint de transmissió de valors, de passar i enriquir llegats d'una generació a una altra tot fent comunitat. Per a educar en l'escolat ens cal un corn per bufar, un "xofar" (emissor), i ens cal un corn per a escoltar (receptor) encara no siguem vellets!

Si en aquest butlletí hem parlat d'aportar espais de d'escolta, preguntem-nos:

- Quins emissors i receptors ens ajuden a la comunicació en l'acte educatiu a casa o a l'escola? I, al contrari, quines "interferències" tenim?
- El primer dels manaments del poble jueu és "Shemà, Israel" (Escolta, Israel)... que, a voltes, semblaria que és també el de l'escola: "Escolteu, nens!". Com propiciem que l'escola i la casa puguin ser espais d'escolta?
- Posats a fer lectura del tema en clau de pregària, com propiciem que es pugui escoltar la Paraula de Déu? Què fem per motivar la vocació (vocatio, -onis, que significa "crida" o "acció de cridar".)



CRÉIXER EN LA FE

Per si en voleu més...

Mireu el darrer vídeo que va gravar el papa Francesc! Es va publicar després de la seva mort i va, precisament, d'això: educar és escoltar!





Saber escoltar, saber de la pròpia vocació

«El noi Samuel vivia dedicat al servei del Senyor a les ordres d'Elí. En aquell temps, el Senyor comunicava rarament la seva paraula: no solia mostrar-se en visió. Elí anava perdent la vista; gairebé no hi veia.

Una nit, Elí se n'havia anat a dormir a la seva cambra. Samuel dormia al santuari del Senyor, on hi havia l'arca de Déu. Abans que s'apagués la llàntia del santuari de Déu, el Senyor va cridar Samuel. Ell respongué: Soc aquí.

Va anar corrents cap on era Elí i li digué: Sóc aquí. He sentit que em cridaves.

Elí va respondre: No t'he pas cridat. Torna-te'n a dormir.
Ell se'n tornà a dormir. Però el Senyor el cridà altra vegada. Samuel es va llevar, tornà on era Elí i li digué: Soc aquí. He sentit que em cridaves.

Elí va respondre: No t'he pas cridat, fill meu. Torna-te'n a dormir.

Samuel encara no sabia reconèixer el Senyor, perquè la seva paraula encara no se li havia revelat. El Senyor va cridar Samuel per tercera vegada. Ell es va llevar, anà on era Elí i li digué: Soc aquí. He sentit que em cridaves.

Elí va comprendre que era el Senyor qui cridava el noi, i digué a Samuel: Ves, torna-te'n a dormir i, si algú et cridava, digues: "Parla, Senyor, que el teu servent escolta."

Samuel se'n tornà al seu lloc a dormir. El Senyor va entrar, se li acostà i el cridà com les altres vegades: Samuel, Samuel!

Ell va respondre: Parla, que el teu servent escolta.»