FamíliaEscola
Acció Compartida
Núm. 130
EDUCACIÓ PRIMÀRIA

APORTEM ESPAIS D'ESCOLA (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

Aportem espais d'escolta(l'empatia)

Famílies, prepareu-vos... activem els nostres radars del cor!

L'empatia és quan entenc que un company arriba tard a classe i, en lloc de pensar que és un irresponsable, recordo que potser a casa seva les coses no són fàcils.

És quan veig algú sol al pati i, encara que ja tingui amb qui jugar, m'hi acosto i li pregunto si vol venir amb nosaltres.

És quan una companya s'equivoca llegint en veu alta i no ric, perquè sé que demà em podria passar a mi. I quan algú no entén un exercici que jo sé fer, m'assec al seu costat i l'ajudo sense fer-lo sentir menys capaç.

És quan una nena està més callada del que és habitual i, en comptes de dir-li que no n'hi ha per tant, li pregunto si li passa alguna cosa. I si no vol parlar, respecto el seu silenci, però li faig saber que soc aquí.

És quan a casa la mare està cansada, el pare està preocupat o el meu germà té un mal dia, i entenc que potser necessiten una mica de paciència, una abraçada o, senzillament, que avui no els compliqui més les coses.

És quan em marquen un gol i no començo a cridar que ha estat fora de joc només perquè no vull perdre.

És quan guanyo un partit i celebro la meva alegria sense riure'm de qui ha perdut. Perquè puc estar content per mi sense fer sentir malament els altres.

És quan, a les extraescolars, veig que algú no se'n surt amb un pas de ball, una nota musical o un moviment, i no el comparo amb els altres. Li recordo que tothom té el seu ritme i que aprendre també vol dir equivocar-se.

És quan al parc no deixo sempre que els mateixos decideixin a què juguem, quan comparteixo els gronxadors, quan faig lloc a qui acaba d'arribar i quan entenc que jugar junts no vol dir que tothom hagi de ser el meu millor amic, sinó que ningú no hauria de sentir-se invisible.

És quan al metro veig una persona que necessita seure i ofereixo el meu lloc.

És quan m'adono que algú ha quedat enrere i m'espero. Quan algú parla diferent, camina diferent, vesteix diferent o necessita més temps per fer les coses, no el miro com si fos estrany, sinó com una persona que mereix el mateix respecte que jo.

És quan, en un grup de WhatsApp, no comparteixo una fotografia que podria fer passar vergonya a aquella persona. Quan no participo en una burla, encara que tothom rigui. Quan m'atreveixo a dir "això no està bé" i entenc que, a vegades, ser valent no és fer-se el fort, sinó defensar qui no es pot defensar sol.

És quan demano perdó de veritat, sense afegir-hi un "però tu també...". Quan intento reparar allò que he fet malament i entenc que les meves paraules poden deixar petjades en els altres, encara que jo les hagi oblidades al cap de cinc minuts.

Potser no necessitem aprendre a tenir empatia, sinó aprendre a no deixar-la perdre...

QÜESTIONS PER AL DIÀLEG

1. L'empatia neix o s'aprèn? Quin paper tenim els adults en aquest aprenentatge?
2. Sabem mirar més enllà del que veiem? Quan un infant té una actitud que no ens agrada, es mostra distant, contesta malament o es comporta de manera inesperada... Ens aturem a pensar què li pot estar passant o ens quedem només amb el seu comportament?
3. Com ensenyem a veure qui queda invisible?
4. Hem de saber sempre què dir o què fer?
5. Som el mirall de l'empatia que demanem?
6. Com podem evitar que l'empatia es vagi apagant des de l'escola i des de casa? Què creieu que fa que, a vegades, els infants deixin de mirar els altres amb aquesta sensibilitat?

DINÀMICA DE LA REUNIÓ

Benvinguda.

Ens fa molta il·lusió tornar-vos a veure! Aquesta és la nostra segona trobada d'aquest curs i volem començar agraint-vos, una vegada més, que hàgiu trobat un espai enmig del ritme del dia a dia per venir a compartir una bona estona amb nosaltres.

Som a les portes de Nadal, uns dies en que sovint parlem d'il·lusió, de generositat, de compartir i de tenir presents les persones que estimem. Però potser també és un bon moment per aturar-nos i pensar si sabem mirar una mica més enllà de nosaltres mateixos. Si som capaços d'adonar-nos de com se sent qui tenim al costat, de descobrir allò que no sempre s'expressa amb paraules i d'entendre que, a vegades, un petit gest pot tenir un valor immens.

Com a famílies, volem que els nostres fills i filles creixin, aprenguin, siguin autònoms i feliços. Però també volem que aprenguin a mirar els altres amb respecte, a escoltar sense jutjar, a posar-se a la pell de qui pensa o sent diferent i a no passar de llarg quan algú necessita la nostra mà.

Potser l'empatia no és una cosa que hàgim d'ensenyar des de zero, sinó una capacitat que tots tenim i que, entre tots, hem d'ajudar a no perdre.

L'empatia és aprendre a mirar més enllà del que veiem. És recordar que, darrere de cada somriure, de cada silenci, de cada reacció i de cada llàgrima, hi ha una història que potser no coneixem. És entendre que no tothom arriba al món amb la mateixa motxilla, que allò que per a nosaltres és fàcil pot ser molt difícil per a algú altre i que, a vegades, una petita mostra de comprensió pot alleugerir un pes que no sabíem que algú portava.

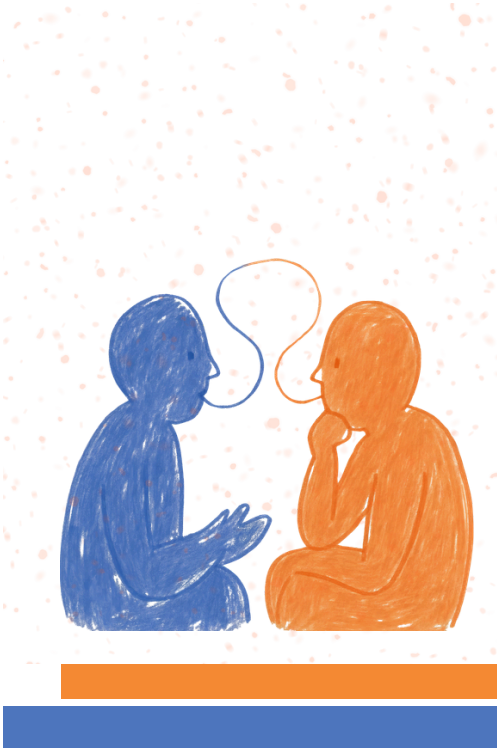
L'empatia hauria de formar part de nosaltres de manera tan natural com respirar, mirar o sentir. Hauria de ser aquella capacitat gairebé instintiva de mirar més enllà del que tenim davant dels ulls, de saber veure l'altre amb el cor.

Ser empàtic és aprendre a tenir una escolta activa. Perquè hi ha silencis que també acompanyen, mirades que abracen i petits gestos que poden fer sentir algú una mica millor.
Entre els 6 i els 12 anys, aquesta manera de mirar i de relacionar-se amb els altres és especialment important. És quan els infants aprenen a reconèixer les emocions pròpies i alienes, a posar-se al lloc de l'altre, a respectar les diferències i a entendre que cadascú viu i sent les coses d'una manera diferent.

Potser educar en l'empatia no consisteix tant a ensenyar als infants què han de sentir, sinó a ajudar-los a no perdre aquesta capacitat tan humana de connectar amb els altres. A ensenyar-los que, abans de jutjar, podem intentar comprendre; abans de girar l'esquena, podem acostar-nos-hi; i abans de parlar, podem aprendre a escoltar.

2_Lectura de l'article.

Llegirem l'article ***«Aportem espais d'escolta (L'empatia)»***



3_Preguntes.

Qüestions per al diàleg:

- L'empatia neix o s'aprèn? Quin paper tenim els adults en aquest aprenentatge?
- Sabem mirar més enllà del que veiem?
- Quan un infant té una actitud que no ens agrada, es mostra distant, contesta malament o es comporta de manera inesperada... Ens aturem a pensar què li pot estar passant o ens quedem només amb el seu comportament?
- Com ensenyem a veure qui queda invisible?
- Hem de saber sempre què dir o què fer?
- Som el mirall de l'empatia que demanem?
- Com podem evitar que l'empatia es vagi apagant des de l'escola i des de casa? Què creieu que fa que, a vegades, els infants deixin de mirar els altres amb aquesta sensibilitat?

Donem una targeta a cada grup i els hi plantegem tres preguntes i els hi podem donar uns 5-10 minuts per dialogar:

- Què pot estar sentint l'infant que viu aquesta situació?
- Què podria fer o dir un company per demostrar empatia?
- I nosaltres, com a adults, què podríem fer per ajudar els nostres fills a reaccionar d'aquesta manera?

- **Compartim i descobrim:**

Cada grup explica breument la situació que li ha tocat i les reflexions que han sorgit.
Aquí és interessant que no busquem una única resposta correcta. Segurament, apareixeran diferents maneres d'entendre una mateixa situació, i això ja és una bona manera de practicar l'empatia!

- **Un compromís petit:**

Per acabar, podeu repartir un petit paper en forma de cor i demana a cadascú que completi aquesta frase:

A partir d'avui, vull estar més atent/a a...
Poden escriure una actitud, un petit gest o alguna cosa que voldrien millorar en la manera d'acompanyar els seus fills/es.
Després, podeu enganxar tots els papers en una cartolina.

4_ Dinàmica de la trobada.

Després de fer la benvinguda i una petita introducció sobre el tema de la trobada podem llegir el text.
A continuació, podeu encetar el diàleg, directament, a través de les preguntes que us proposem i/o fer la dinàmica de grup següent:

Detectem!!!

Abans de començar, hauríem de preparar unes targetes amb situacions quotidianes que poden viure els infants de 6 a 12 anys.

Per exemple:

- Un nen arriba a l'escola i ningú no el saluda.
- Una nena perd en un partit i acaba plorant.
- Un infant veu que sempre escullen els mateixos companys per fer els equips.
- Una nena s'equivoca quan llegeix en veu alta i alguns companys riuen.
- Un nen diu que no vol anar a una festa d'aniversari perquè ningú no jugarà amb ell o que mai el conviden.
- Una nena està enfadada i no vol explicar què li passa.
- Un infant comparteix una fotografia d'un company en un grup de WhatsApp i tothom se'n burla.
- Un nen veu que un company té dificultats per fer una activitat i no sap si ajudar-lo o deixar-lo tranquil.

Ens podem dividir en grups de 3-4 persones segons el número de participants.



6_Text de l'expert:



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

EDUCAR EN L'EMPATIA
PALOMA ARENÓS

7_ Conclusions

Podem acabar la trobada proposant un petit repte...

Aquesta setmana, us proposem jugar a detectar tres coses:

- Una persona que necessiti que l'escoltin.
- Algú a qui puguem alegrar el dia amb un petit gest.
- Un moment en què puguem posar-nos a la pell d'una altra persona.

Perquè l'empatia és com un múscul: com més l'exercitem, més forta serà!

Abans d'acomiadar-nos, volem agrair-vos de tot cor la vostra presència, la vostra participació i les ganes de compartir.
Us desitgem unes festes plenes de moments bonics, de complicitat i de temps per gaudir dels qui estimeu.
Que aquest Nadal no només omplim les cases de llum, sinó que també siguem capaços d'encendre una mica de llum en el cor de les persones que ens envolten.
Molt bon Nadal a tothom!



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

RECURSOS

Llibres



DIFERENTE. MORENO, Eloy
EditorialB, 2021
Una nena de 13 anys amb una ment privilegiada i una gran sensibilitat, porta un barret peculiar i està ingressada en un hospital a causa d'una situació mèdica delicada.
Empatia i humanitat. Busca impactar en la consciència del lector per valorar allò quotidià i posar-se al lloc dels qui perceben o viuen el món d'una manera diferent.



TIGRE i OS (Col·lecció) - 1r llibre: Oh, Que bonic és Panamà!, 2010
KALANDRAKA, Editorial
El Tigre i l'Os viuen a la vora del riu en una caseta petita i acollidora, envoltats d'altres animals com la cabra o el castor.
Les seves històries parlen de l'amistat incondicional, la cooperació, de la felicitat que no es troba en les coses materials, de viatges i de la vida quotidiana compartida amb algú que t'estima.



NOSALTRES EN LA NIT. ARUF, Kent.
Angle Editorial, 2017
Tots dos protagonistes fa anys que són vidus i saben què és la soledat. De la distància i l'estranyesa dels primers moments, avancen cap a la intimitat i la complicitat, cap a un coneixement profund de l'altre. Qui sap si passaran junts la resta de les seves vides...
"Una reflexió preciosa sobre l'envelliment i la necessitat que té l'ésser humà de connectar... Una història potent i breu sobre dos personatges que es neguen a anar dòcilment cap a la seva nit" —The Philadelphia Inquirer



PRATS, Lluís
Editorial La Galera (els Grumets) - 1a. Edició en català, 2015
Entranyable... Entesa, empatia i companyia.
El professor Ueno recull un cadell per a la seva filla. Aviat, la relació entre el professor i en Hachiko, el gos, esdevé especial.
Cada matí l'acompanya a l'estació i, cada tarda, espera el seu retorn a dos quarts de sis. Cada dia laborable. Cada mes. Cada any. S'ha forjat una relació basada en l'amistat i la fidelitat.
I res no la pot trencar...

PREMI FOLCH I TORRES, 2014 - PREMI STREGA RAGAZZI, 2018

Han dit

Una de les millors coses que podem fer per una altra persona és escoltar-la. **Ralph Waldo Emerson**

Sigues el canvi que vols veure en el món. **Mahatma Gandhi**

Si vols que els altres siguin feliços, practica la compassió. Si vols ser feliç tu mateix, practica la compassió. **Dalai Lama**

La pregunta més urgent i persistent de la vida és: què estàs fent pels altres? **Martin Luther King Jr.**

Ser empàtic és veure el món a través dels ulls de l'altre, no veure el nostre món reflectit en els seus ulls . **Carl Rogers (psicòleg)**

El repte més gran que tenim és aprendre a posar-nos al lloc dels altres i veure el món a través dels seus ulls. **Barack Obama**

He après que la gent oblidarà el que vas dir, oblidarà el que vas fer, però mai oblidarà com la vas fer sentir. **Maya Angelou**

Vídeos



CURTMETRATGE
CUERDAS

Vídeos



CURTMETRATGE
HABÍA UNA VEZ...UN PESCADOR, UN PERRO Y UN PÁJARO



Empatia: els teus fills aprenen del que veuen en tu

Mary Gordon és una de les majors expertes mundials en empatia. Aquesta educadora canadenc és la fundadora i presidenta de 'Roots of Empathy' i 'Seeds of Empathy', dos revolucionaris programes educatius basats en el desenvolupament...

BBVA Aprendemos Juntos

APRENDEMOS JUNTOS BBVA
EMPATÍA Y ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL, DOS RECETAS PARA LA INFÀNCIA. MARY GORDON, EDUCADORA I EMPRENEDORA SOCIAL



APRENDEMOS JUNTOS BBVA
BUSCAR LA FELICIDAD ES IMPOSSIBLE, DEBEMOS DEFENDER LA ALEGRÍA". ALBERT ESPINOSA

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.»