

## Confinament: emocions, dols, drets

### Introducció

La situació global actual ha provocat que ens haguem de reinventar per tal de dur a terme la nostra tasca en un context que, d'entrada, xocava amb el **model vivencial** que defensem des de l'escoltisme. Cadascú/na ha viscut aquests mesos de manera molt diferent i ha viscut diferents experiències; ha estat un període en el qual les infants i joves del cau han patit **pèrdues** de molts tipus.

En aquest escenari, molts caus se les han empescat per crear **ambientacions** esbojarrades amb els mitjans que podien, per seguir en contacte amb les famílies, i s'han esforçat i aconseguit motivar les joves quan els ànims potser no acompanyaven.

Per tal d'iniciar a aquest 2021 amb totes les eines a disposició, el passat 28 de novembre de 2020, a la Trobada de Mètodes d'Escoltes Catalans, vam crear un espai per debatre i compartir recursos per fer **caus no-presencials**, així com posar al centre tres aspectes clau en aquests moments -la gestió emocional, el dol i els drets dels infants-, que recollim en aquesta Finestra del Cau.

### Objectiu:

-Compartir recursos per a totes les edats en matèria de gestió emocional, dol i drets dels infants i joves, a més d'altres consells i eines per fer caus virtuals.

**Paraules clau:** Branques, Recursos, Unitats, Mètodes, Gestió emocional, Dol, Drets dels infants i joves, Caus virtuals, Confinament, COVID-19.

**Etape educativa:** Follets, Llops, Raiers, Pioners, Clan.

**Material, durada i núm. participants:** variables segons la dinàmica que escolliu fer.

### Descripció de l'activitat

Aquest recurs es divideix en les següents parts, cadascuna de les quals consta d'una petita explicació i de dinàmiques:

- 1-Gestió emocional
- 2-Dol
- 3-Drets dels infants i joves
- 4-Altres consells i eines per fer caus virtuals

## 1-GESTIÓ EMOCIONAL

Si la gestió emocional ja es fa prou difícil el nostre dia a dia, en un context d'excepcionalitat com és el d'una pandèmia se'ns hi suma molta més dificultat. Hem hagut de gestionar: estar confinades i no poder trobar-nos de manera física; la distància que provoca el medi digital; la inestabilitat de la situació; la creació i adaptació de recursos; la impossibilitat de realitzar sortides i campaments com ho fèiem; i en general, la pèrdua d'un temps de qualitat on treballar les nostres emocions com a unitat i fer-ne un treball compartit.

Arran de la Trobada de Mètodes 2020, a continuació teniu algunes reflexions i propostes per tal de poder-ho treballar amb les vostres unitats.

### Dinàmiques de Gestió Emocional

#### Follets i Llops:

- Abans de treballar la gestió emocional, hem de procurar aconseguir una bona **cohesió de grup**. Per això necessitem una bona **ambientació**, per recuperar el sentiment d'unitat i tenir un camí clar cap a on anem i així poder recuperar la **motivació**.
- Cal generar espais de **confiança**, espais on podem expressar **com estem** (des d'espais més rutinaris o quotidians, a **rodes emocionals** o activitats específiques) i aprendre a anomenar emocions i sentiments. Podem utilitzar diferents recursos: dibuixos, pel·lícules, contes, cançons...
- Utilitzar un **llenguatge clar** i entenedor per tal que els infants aprenguin a millorar la comunicació de les seves emocions i enriquir el seu **vocabulari emocional**. Podem usar, a més del llenguatge, recursos com imatges, colors, sons, música...
- Procurar que les caps practiquem una **comunicació sincera**, utilitzant un llenguatge clar. Som referents i així és més fàcil que les infants s'animin a fer el mateix.
- Tenir en compte la **intimitat de què disposen** infants i joves, ja que sovint a l'hora de connectar-se no estan soles sinó que comparteixen l'espai amb la família, i això pot dificultar la comunicació. Podem utilitzar recursos com una **bústia** al cau on puguin anar durant la setmana i escriure com estan.

#### Raiers, Pioners i Clan:

- Utilitzar els **interessos comuns** per tornar a agafar el fil de la unitat i millorar la motivació i la cohesió.
- **Regenerar vincles** entre les joves és essencial per sentir-se còmodes a l'hora d'expressar-se dins de la unitat. Podem utilitzar un recurs com les **parelles polars** (es

fan parelles entre les joves, les quals han de fer-se un reforç de cures enfocat a la parella). Així podem millorar la cohesió entre les membres de la unitat i els és més fàcil introduir-se en el gran grup.

- Procurar **comunicar-se des de l'experiència i les pròpies emocions**, tot evitant jutjar o qüestionar les experiències de les altres persones. Les vivències de totes les persones són diferents i igualment vàlides.

## 2-DOL

En el context de pandèmia i (semi-)confinament que estem vivint, les **pèrdues** han format i formen part encara del nostre dia a dia. Com podem **acompanyar** els infants i joves en aquest aspecte? Com treballem el dol amb elles?

Quan parlem de "**dol**", ens estem referint a pèrdues més enllà de la mort: pot fer-se un dol per la mort d'algun familiar o conegut, però també per la pèrdua d'amics, la pèrdua d'espais de participació, la pèrdua de llibertats, entre d'altres. Arran de la Trobada de Mètodes 2020, a continuació teniu algunes reflexions i propostes per tal de poder-ho treballar amb les vostres unitats.

### Dinàmiques per treballar el dol

#### Follets i Llops:

- És important que comuniquem a les **famílies** aquest treball i de quina manera el farem. Sabem que són temes delicats i cal informar-les i, si en tenim, que els fem arribar recursos per tal que ho puguin seguir treballant a casa.
- Cal també que la **comunicació** amb les famílies sigui fluïda per tal que ens puguin informar de quines són o han estat les experiències dels seus fills i filles al voltant de les pèrdues, la mort...
- Cal que **parlem** d'aquest tema amb els infants. És important que no sigui un **tema tabú** i que puguem oferir espais on compartir com se senten.
- Per introduir el tema del dol, de la mort i n'hem de parlar sent **sinceres** i amb un **vocabulari** adequat i que els infants puguin entendre.
- Podem fer ús d'**ambientacions, contes o pel·lícules** per a tractar aquest tema amb els infants, i utilitzar eines com el **Dixit** per treballar-ho.
- És important que els oferim un espai per a dur a terme un **acte de comiat**, de la manera com elles mateixes se sentin més còmodes.
- El nostre paper serà donar espais, parlar i **acompanyar** als infants a través de la gestió emocional.
- Important! No oblidem que cada infant i cada persona viuen i expressen el procés de dol de maneres **diferents**.

### Raiers, Pioners i Clan:

- És important que **generem espais** per tal que les joves puguin compartir pèrdues, emocions,...
- Cal que tinguem molt clar que el **paper de les caps és el d'acompanyants**, i que siguem conscients de quines limitacions tenim a l'hora de tractar aquestes temàtiques. Podem demanar suport a persones **expertes** si ho necessitem!
- Important! Cal que tinguem en compte que **cada persona viu de manera diferent el procés de dol** i que per aquest motiu no hem de pressionar ningú a parlar-ne o treballar-ho d'una manera concreta. Hem de **respectar els ritmes** i maneres de ser dels infants i joves.

Si voleu més recursos sobre el tema, a la **Guia de retrobament** hi podreu trobar altres coses interessants!

⇒ *Guia Juny:*

<https://www.escoltes.org/wp-content/uploads/2020/09/Projecte-Guia-JUNY-.pdf>

⇒ *Guia Octubre pp.6:*

[Guia-Octubre-Iniciem-curs-2.pdf](#)

## 3-DRETS DELS INFANTS I JOVES

Els drets dels infants són primordials; paradoxalment, és habitual que els mateixos infants i joves no en tinguin constància, desconeguin quins drets tenen i reflexionin si aquests estan garantits o no. Durant el confinament, hem vist com aquests drets es veien afectats per les restriccions i mesures de seguretat. S'ha vist afectada la seva educació formal, l'educació en el lleure, la socialització, el joc... Com podem garantir els drets dels infants? Com podem donar-los a conèixer? Com reivindicar-los?

Arran de la Trobada de Mètodes 2020, a continuació teniu algunes reflexions i propostes per tal de poder-ho treballar amb les vostres unitats.

### Dinàmiques per treballar els drets dels infants i joves

#### Follets i Llops:

- És important que **coneguin bé els seus drets**, que sàpiguen **què impliquen** en el seu dia a dia i com poden aprendre a reconèixer quan un dret se'ls garanteix i quan els és vulnerat.

- Per introduir el tema, podem **preguntar** què creuen que són els drets dels infants, per què existeixen, quins drets creuen que tenen, que els dibuixin... Més endavant també podem preguntar si creuen que falta cap dret dins la Declaració dels Drets dels Infants.
- Podem fer ús d'**exemples vivencials** (com el teatre o dinàmiques de rols) perquè reflexionin sobre les **situacions**: preguntar-los si els hi sembla justa la situació presentada, si els hi sembla que s'estan respectant els drets dels personatges o no, etc.
- És interessant que els drets dels infants **estiguin presents durant tot el curs**, que es faci un petit seguiment per recordar-ne l'existència. Es poden **penjar recursos a la paret i dibuixar-los**, com sovint es fa en el cas de les normes. També es pot fer ús de **cançons**.
- Cal que generem **espais de participació infantil i juvenil**, on puguin practicar o fer ús del seus drets.
- Cal que **oferim el nostre suport** si creuen que se'ls hi vulnera cap dret.
- És important que **generem espais** per tal que els infants puguin compartir situacions i experiències. Cal que els infants sentin que **al cau se'ls hi garanteixen els drets, se'ls anima a reivindicar-los i poden ser lliures**.

### Raiers, Pioners i Clan:

- És important que **coneguin bé els seus drets**, que sàpiguen **què impliquen** en el seu dia a dia i com reconèixer quan un dret se'ls garanteix i quan els és vulnerat.
- Per introduir el tema, podem fer ús de **contes** per preguntar quins drets creuen que tenen, quins creuen que se'ls vulnera, com creuen que els poden reivindicar...
- Podem generar **debat** sobre la quin és l'**equilibri entre llibertat i seguretat**. També podem fer-ho, per exemple, proposant que triïn **quins drets els semblen més rellevants** i així fomentar-ne el coneixement i la reflexió sobre la seva importància.
- Cal que **generem espais** on puguin compartir les seves preocupacions al respecte i reflexionar juntes sobre accions que podem dur a terme per reivindicar els drets de totes.

## 4-Altres consells i eines per fer caus virtuals

A continuació trobareu un recull de consells i recursos que us poden donar idees per a dur a terme els caus en format telemàtic. Són propostes que diversos AEs valoren que els han funcionat (ara bé, això no vol dir que es pugui generalitzar a totes i cadascuna de les unitats!). Sempre és útil tenir recursos i idees!

### Follets:

- Convidar prèviament a caus amb **vídeos**, invitacions on vegin que les caps tenen

ganes de veure'ls i que el *telecau* serà divertit i dinàmic.

- Comunicació amb **famílies**:
  - **Informatiu** mensual del cau amb informació de totes les Branques i amb espai per donar feedback per part de les famílies.
  - Si fem activitats on no volem que participin les famílies, les podem **avisar** prèviament sobre què treballarem i exposar que ha de ser un espai per les i els Follets.
- **Eines i activitats** que han funcionat:
  - Per aconseguir silenci, posar una imatge de fons de cada participant al Zoom o plataforma digital.
  - Ruleta per demanar torns de paraula quan hi ha silenci: <https://fluky.io/>
  - Creació d'un conte de manera conjunta.
  - Enviar cartes a casa de cada Follet, amb activitats relacionades amb l'ambientació.
- Gestió emocional:
  - **Mandala d'emocions**, amb números i cada número una situació i cada emoció amb un color.
  - **Llibreta dels sentiments**.
  - Fer ús de l'ambientació per tal que puguin expressar com se senten.
- **Ambientació**: Ens permet que les Follets segueixin el fil del cau i que les activitats no les visquin com a deures (estimula la motivació).
- Fer ús de les **valoracions** per tenir feedback dels caus telemàtics.

### Llops:

- Fer **reptes setmanals**: per exemple, trobar coses pel poble durant la setmana (*geocaching*) per interactuar amb l'entorn.
- **Gestió emocional**: fer un dibuix, la cançó de la setmana, un animal que representi com estan. Les caps participem en les **rodes** emocionals com a igual. Podem preguntar com estan a través de l'anonimat (**bústia** on hi poden deixar escrits).
- **Cohesió de grup**: intentar que totes juntes hagin de descobrir alguna cosa (*black stories,..*), fer rodes emocionals, fomentar que es facin videotrucades entre elles sense les caps...
- **Comunicació amb famílies**: fer reptes amb les famílies, tot implicant-les. Demanar ajuda a les famílies a l'hora de fer proves, i aprofitar per parlar sobre com estan les infants.

### Raiers:

- Fer ús d'un **canal de comunicació** o xarxa social exclusiva per la unitat i així potenciar la participació i cohesió de la unitat de Raiers fora de l'horari de cau. Cal tenir en compte les persones de la unitat que **no tinguin mòbil o xarxes socials**.
- És interessant utilitzar alguna plataforma virtual i, durant les videotrucades, comunicar-nos amb les **famílies** també.
- **Gestió emocional i cohesió:** que cada infant tingui una altra persona de la unitat per enviar-li **una carta la setmana**. Per parelles, han de preparar activitats que després dinamitzin a la resta de la unitat.
- **Joc** del Google Maps (*GeoGuessr*): el joc et deixa a un lloc del món i has de saber on estàs situat.

### Pioners:

- És important que a l'hora de fer activitats ens basem en els **interessos** de la unitat de Pioners.
- **Cohesió del grup i treball emocional:** treballar a través d'activitats com ara el [diagrama interseccional d'eixos d'opressió](#), una activitat d'introspecció. En fer la posada en comú es treballen opressions i també emocions i sentiments al respecte.
- **Activitat de cohesió:** fer petits grups i buscar 4 coses que tinguin en comú, però una d'aquestes és mentida. Quan es posa en comú amb la resta d'unitat, han d'endevinar quina és mentida.