

EXERCICIS PER TREBALLAR LA MIRADA, LA PRESENCIA I LA PARAULA

En aquest document, primerament us recordem els tips per treballar cadascun dels elements i que ens poden ajudar a millorar-los i, seguidament, us proposem una sèrie d'exercicis i activitats per fer de manera individual, en equip o directament l'aula. Per fer les activitats en equip, el millor és que una persona s'encarregui de la dinamització i de la posterior reflexió que susciti l'exercici. Pot ser la direcció o una persona en qui es designi des de l'equip. La dinamitzadora caldrà que aporti únicament la informació necessària per a realitzar l'activitat de manera neutra i no interfereixi per tal de realitzar l'activitat sense condicionants previs.

TIPS MIRADA, PRESENCIA I PARAULA

TIPS PER ENTRENAR LA MIRADA

- Observació objectiva
- Aprofundir en un detall
- Valoració individual
- Utilitza tots els sentits
- Actitud curiosa
- Encoratja sense valorar
- Pacència i escolta
- Posa't tres barrets

TIPS PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ NO VERBAL

- Fes de mirall en relació a l'altre.
- Contacte visual sostingut, però no continu.
- Cames i braços descreuats i oberts.
- Mira't al mirall i practica.
- Pren consciència corporal i gestual.
- I en relació als infants:
- Apropa't a ells/es. Posa't a la seva alçada.
- Respon a les seves expressions facials amb les mateixes.
- Jocs d'expressions facials i corporals.
- Escolta'ls mirant-los, assentint, inclinant el cap, somrient, etc.

TIPS PER MILLORAR LA NOSTRA PRESENCIA A L'ESTANÇA

- Actitud curiosa.
- Actitud acollidora.
- Pren consciència constant d'allò que fas, a on ets i a on estàs situada.
- Situació espacial a l'aula i en relació als infants.
- Centra la teva mirada però, quan calgui, abasta a tots els infants.

- Fes notar la teva mirada i presència.

TIPS COMUNICACIÓ VERBAL

ÚS DEL LLENGUATGE EN LES RELACIONS INTERPERSONALS

- Mostrar respecte cap a l'infant; utilitzar les paraules per anticipar accions i per demanar permís.
- Dir sempre pel nom als infants, evitant diminutius, malnoms o altres apel·latius.
- Utilitzar fórmules socials: donar les gràcies, demanar disculpes, utilitzar el si us plau, etc.

ÚS DEL LLENGUATGE PER AL RECONeixEMENT

- Verbalitza només allò que observes, de manera objectiva.
- Evita introduir judicis de valor.
- Parla en positiu, evitant l'ús constant del NO.
- Expressa el que esperes de l'infant.

ÚS DEL LLENGUATGE PER A L'APRENENTATGE

- Utilitza preguntes obertes com a principal recurs.
- Posa paraules a la seva acció, al procés que ha seguit i als seus assoliments.
- Repetir les paraules que utilitza l'infant, ampliant vocabulari i interpretant la seva intenció.
- Iniciar frases o deixar frases inacabades per provocar respostes o reflexió sobre la seva activitat.

ÚS DEL LLENGUATGE PER LA MILLORA DE LES CAPACITATS COMUNICATIVES

- Evitar que el nostre llenguatge sigui invasiu. No som les protagonistes de l'activitat.
- Utilitzem pauses i silencis per donar espai a les seves expressions i comunicacions.
- Estar pendents de les intencionalitats comunicatives de l'infant i reforçar-les.
- Animar i reconèixer els seus esforços, sense excedir-nos amb l'elogi.

EXERCICIS PER FER INDIVIDUALMENT

MIRADA POSITIVA

- ❖ Pensa en alguna situació de l'aula que et desagradi profundament i llista tot allò que té de negatiu la situació. Ara pensa-hi de manera positiva. Et costarà més, però segur que treus algun aspecte positiu que no haves tingut en compte!

ASPECTES NEGATIUS	ASPECTES POSITIUS

LLISTA D'ASPECTES POSITIUS

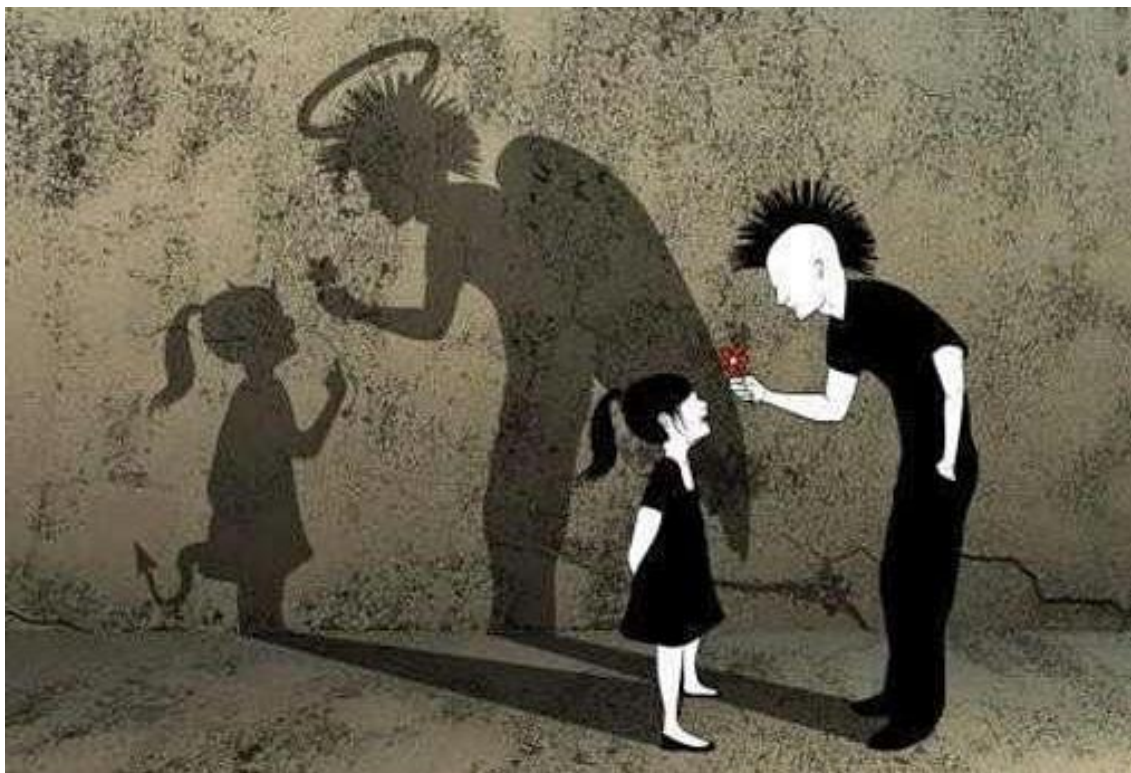
- ❖ Tingues un full de paper per cada infant, en una llibreta o on et vagi més bé, i cada dia anota una cosa positiva d'algun dels infants, de tal manera que tots els nens i nenes de la teva aula tinguin, com a mínim, una anotació positiva al final de la setmana.
- ❖ Comparteix la llista amb les teves companyes, parlar dels aspectes positius dels infants en reforça la mirada positiva de tot l'equip i també la nostra pròpia mirada.

CAP A ON VA EL TEU CAP?

- ❖ Intenta fixar-te en els pensaments recurrents que tens al llarg del dia: què he de fer després, de què no m'he d'oblidar, alguna situació no resolta,...
- ❖ Porta una llibreta i un llapis sempre a mà i cada vegada que la teva ment no estigui present, para, anota-ho i oblida-ho fins després.
- ❖ Després de la teva jornada, revisa-ho.

TRES HISTÒRIES

- ❖ Pensa en 3 possibles històries diferents que descriguin cada imatge:



Aquest exercici el podeu repetir amb imatges diferents o fotografies que alguna companya hagi fet a l'escola i que no tingui context, per anar treballant la capacitat d'ampliar la nostra mirada, de pensar diferent del que la nostre ment ens proposa a primer cop d'ull, a cercar noves interpretacions.

RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA

- ❖ Busca dos o tres moments al llarg del dia d'entre 5 i 10 minuts cadascun per practicar la respiració diafragmàtica. Pots posar-te cada dia una alarma o marcar-te de fer-ho en uns moments determinats.
- ❖ Per a practicar-la, millor fer-ho de manera asseguda o estirada i, sobretot, el màxim de relaxada.
- ❖ Pautes per aprendre a practicar una respiració diafragmàtica que és la que ens aporta serenitat i connectar en el moment:
 - Posa una mà en el pit i l'altra sobre l'estómac, per garantir que portes l'aire a la part inferior dels pulmons, sense moure el pit.
 - A l'inspirar lentament, portes l'aire cap avall, inflant una mica l'estómac i la panxa, sense moure el pit.
 - Guarda't un moment l'aire en aquesta posició.
 - Espirar lentament, enfonsant una mica l'estómac i la panxa, sense moure el pit.
 - Procura relaxar-te més a cada espiració.
 - Es pot fer més lent tot comptant d'1 a 5 en la presa de l'aire, comptant d'1 a 3 en la retenció i comptant d'1 a 5 al deixar anar l'aire.
- ❖ Un cop hagi agafat pràctica en aquesta respiració, la podràs replicar en altres situacions i llocs en que la necessitis i et serà de gran ajuda per situar-te i relaxar-te.

REVISIÓ DIÀRIA

- ❖ Cada dia, abans d'entrar a l'escola o a l'estança, reserva't tres minuts per analitzar-te i demana't: com estic avui? Estic descansada, enfadada, relaxada, disgustada, preocupada, contenta,...Hi ha alguna cosa que m'afecti especialment o que em faci estar més sensible?
- ❖ Un cop identificat el teu estat general:
 - Si no s'adequa amb el que seria necessari per acomplir amb el teu rol amb els infants, intenta ajornar qualsevol tema que hagi de resoldre a nivell personal a quan surtis de la feina, centra't en allò que et fa sentir i busca les motivacions dels dia que t'espera a l'escola amb els nens i nenes.
 - Si el teu estat és positiu, reforça'l i gaudeix-ne!

EFFECTE PIGMALIÓ

- ❖ Pensa en un adjectiu per cadascun dels infants de la teva estança sobre algun aspecte que es puguin millorar: mandrós, massa tranquil, nerviós, impacient, etc.
- ❖ Revisa-ho. Perceps l'infant en funció d'aquest adjectiu? Com et limita aquest factor en la teva relació amb ell/a?

EXERCICIS PER FER A L'AULA

ESCOLTAR I INTERPRETAR

- ❖ Alguna estona quan sigueu dues a l'aula i l'activitat acompanyi, tapa't els ulls i posa't en un racó, estigues una bona estona i, després, comenteu com t'has sentit, què has interpretat que succeïa, quines situacions t'has imaginat, han estat reals?

ACTIVITAT AMB ELS ULLS TANCATS

- ❖ Proposa alguna activitats manipulativa als infants i diga'ls que tanquin els ulls. Tu també fes-ho i mantingúes una conversa amb ells sense veure què estan fent, sinó interpretant el que capten a través dels altres sentits.

PREGUNTES OBERTES

- ❖ Penseu un llistat de preguntes obertes per afavorir l'aprenentatge de diversos espais, racons, ambients o materials de joc de l'aula.
- ❖ Penseu aquestes preguntes segons siguin propositives, que reforcin l'acció, que fomentin el diàleg, la reflexió, que convidin a participar, etc.
- ❖ Tingueu la llista a mà o penjada per cada espai o racó i aneu-les practicant, segurament, d'entrada, no us sortiran de manera natural, però amb la pràctica les anireu integrant en les vostres intervencions.
- ❖ Reviseu-les de tant, afegiu-ne i traieu-ne segons us vagin donant resultat i compartiu-les amb les companyes.

"DESAPARÈIXER"

- ❖ Durant una estona cada dia, en una proposta que els infants no necessitin la teva intervenció, seu en un espai i no diguis res, observa, anota però no parlis a no ser que sigui estrictament necessari.
- ❖ Anota quan temps has estat sense parlar. Ves incrementant el temps.
- ❖ El primer dia pots dir als infants que estàs allà però quin serà el teu paper, sobretot si el teu tarannà era força directiu, llavors pots començar amb menys temps i anar augmentant-lo.

EXERCICIS PER FER EN EQUIP

CÀMERA DE VÍDEO

- ❖ Per parelles. Una persona realitza una acció i l'altra haurà de descriure l'acció que realitza la companya per escrit, com si estigués enregistrant l'acció en una càmera de vídeo. Un cop finalitzat l'exercici valorem el que s'ha escrit: és objectiu? hi ha dades? És un text interpretatiu o valoratiu? La persona que està fent l'acció valorarà si la descripció s'ajusta al que estava fent i si és objectiva.

REPETIR UNA ACCIÓ

- ❖ Per parelles. Una persona realitza una acció (fer un avió de paper, per exemple) i la va explicant. Al final, l'altra persona haurà de reproduir l'acció i l'explicació de l'altra, intentant que sigui igual. Un cop finalitzat l'exercici valorem: ens ha costat repetir de manera literal l'explicació? Hi hem afegit explicacions pròpies? Ens ha costat centrar l'atenció en l'altra? En l'acció o en l'explicació? Ens ha costat deixar de pensar i interpretar l'acció i només reproduir-la?

ESCOLTA PLENA: PARELLES

- ❖ Per parelles. Una persona de les dues es posa taps o cascos amb música per tal d'eliminar l'oïda. L'altra li explica algun fet o situació que l'hagi fet sentir d'alguna determinada manera (contenta, trista, enfadada,...) Al finalitzar l'explicació, la persona que la mirava però no la sentia ha d'interpretar el que estava explicant i, sobretot, l'emoció que hi havia al darrera. Un cop finalitzat, reflexionem: Ha captat la idea i emoció principal de l'explicació? En què s'ha basat per a fer aquesta interpretació? De quina manera li ha transmès l'emoció? Com us heu sentit cadascuna des del rol d'explicar una cosa quan saps que no t'escolten i des del veure que algú s'està intentant comunicar amb tu i no el sents?
- ❖ Una altra variació d'aquesta activitat podria ser tapar la cara deixant només a la vista els ulls de la persona per tal d'intentar captar l'emoció o vivència a través únicament de la seva mirada.

ROL-PLAYING FAMÍLIES

- ❖ Presenteu l'activitat i decidiu qui actuarà en cada moment assumint cada rol i quines persones seran les observadores. Depenent del número de persones en l'equip hauria de quedar una mica equilibrat.
- ❖ Els papers a representar seran:
 - 1 educador/a
 - 1 mare/pare o els dos representant a diferents tipus de famílies. El mínim de tipus de famílies representats ha de ser mínim 3, pel que, si convé es poden repetir papers.
- ❖ La situació a dramatitzar és la següent: l'educador/a ha de parlar amb la família sobre l'assistència del seu fill/a a l'escola ja que és molt irregular, falta com a mínim un dia a

la setmana, d'altres es presenta a l'escola a les 11h del matí, el venen a recollir a hores diferents, etc. i tot això sense avisar a l'escola.

- ❖ Els possibles tipus de família a dramatitzar són: família marroquina, mare soltera, família molt "hippy" i naturalista, pare i mare ocupant alts càrrecs en empreses de prestigi, pare i mare a l'atur i baix nivell d'estudis, etc.
- ❖ Per a fer el rol-playing podem partir de dues situacions: l'educador/a sap amb quin tipus de família està parlant o bé només té la informació sobre l'assistència irregular del nen/a.
- ❖ Les persones que observin la representació caldrà que es fixin en com es comunica l'educadora (posició corporal, efecte mirall amb l'altre, to de veu, comunicació no verbal, etc.) i com li influeix el coneixement o desconeixement previ de la situació familiar, si parteix d'algun tipus d'estereotip respecte a la família, etc.
- ❖ Al finalitzar, analitzarem en grup totes les situacions, les diferències que hem observat entre una i altra, com hi han influït els estereotips que tenim respecte a cada tipus de família representada, etc.
- ❖ Per últim, intentarem portar la reflexió a la realitat pensant en les famílies que tenim actualment a l'escola. Com ens influeixen possibles estereotips en la nostra relació amb elles? Què podríem canviar?