

# ESCOLA PER A LA VIDA

## 1 BENVINGUDA DESPRÉS DE LA CATÀSTROFE

### No faces si no saps

Si no et sents còmoda per abordar una situació, millor no fer-ho i buscar ajuda

1

2

### Facilita l'expressió emocional

### Valida totes les emocions

És igual de lícit estar trista, angoixada o enfadada. Identifiquem i busquem conjuntament una forma adequada d'expressar-ho

3

Proposa una activitat oberta, fes assemblea o simplement seu en cercle per compartir com ens sentim

4

### Dóna info adequada

Ajustada a l'edat, sense entrar en detalls escabrosos i tractant de donar un enfocament positiu. Ha passat una cosa horrible, però tot el món està ajudant per millorar la situació

### Dóna protagonisme

Les criatures han de sentir que també poden ajudar. Poden donar alguna joguina, un conte, fer un dibuix per a les persones afectades o col·laborar en preparar bosses de donatius

5

### Respecta el silenci

Potser tens alumnat que no diu res i/o no vol participar de les activitats. Pot tindre una gran càrrega emocional i no trobar la forma de canalitzar-la. Mostra la teua disponibilitat per quan siga el seu moment

6

### Respon a les seues necessitats

En especial si detectes algú amb un cert desbordament, demana-li com pots ajudar. Si no ho sap, ofereix possibilitats: respirar juntes, contar, buscar un espai de calma, dibuixar...

7

### Toca només amb consentiment

Encara que el contacte físic és meravellós, en situacions de crisi cal assegurar-se que serà ben rebut. Puc agafar-te lamà? Puc fer-te una abraçada? Pregunta abans d'imposar

8

### Cuida't per cuidar

Tens dret a sentir-te malament i a estar saturada. Si no te trobes bé, busca relleu, demana ajuda o ves a ventilar les teues emocions. Al despatx d'orientació estem per ajudar-te

9

10

### Idees clau

L'escola és un espai segur. Les mestres estem per ajudar. Si no sabem o no podem fer alguna cosa, buscarem ajuda. Entre totes (incloent l'alumnat) aconseguirem que el nostre món torne a ser habitable i siga un lloc millor