

RECOMANACIONS PER A DOCENTS DURANT EL CONFINAMENT

Són moltes les recomanacions i instruccions que ens arriben sobre allò que s'espera de nosaltres aquests dies: quedar-nos a casa, mantenir rigurosos hàbits d'higiene, tenir cura dels que ens envolten, seguir fent les feines de casa mínimes per anar tirant, mantenir el contacte amb el nostre alumnat i amb la seva família, proposar-los activitats per tal que puguin seguir el seu procés educatiu, coordinar la feina amb el departament, amb l'equip de tutoria, amb l'equip docent,... I tot això mantenint una actitud serenada i amb bona cara, en un moment en que el nostre voltant està ple d'incerteses, preocupacions i angoixes.

Potser és una mica massa... no trobau? I és que molts i moltes de nosaltres hem sentit això:

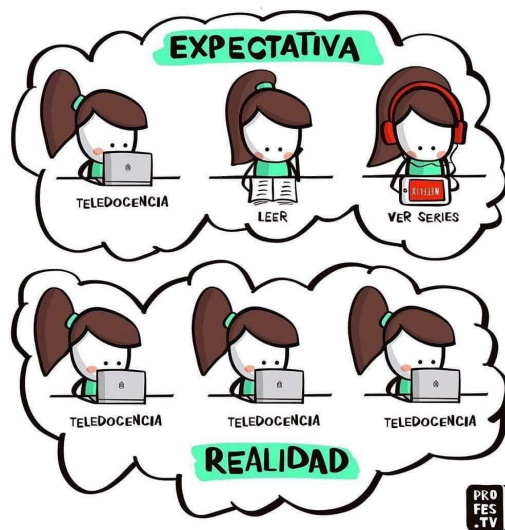


Foto: PROFES.TV

... i ens hem frustrat molt.

Aquest document tracta de contribuir, com humilment hem sabut, a racionalitzar una mica i posar ordre a aquesta "teledocència" que ens toca fer ara, perquè el nostre alumnat (o almenys la majoria) també necessita estar mentalment actiu i sentir que això un moment o altre acabarà, podrà superar el curs i seguir amb la rutina de sempre.

Evidentment, no tenim la vareta màgica que ens permetrà arribar a totes les nostres expectatives, però potser recordar algunes pautes que segur que tots sabem i comprometre'ns a complir-les, ens pot servir per dur millor el nostre dia a dia mentre duri el confinament.

RECOMANACIONS PER A DOCENTS DURANT EL CONFINAMENT

-
1. Mantinguem les rutines diàries.
 2. Establim l'horari de la jornada laboral.
 3. Cuidem els descansos i el que menjam.
 4. Cuidem els de casa i a nosaltres mateixos.
 5. Flexibilitzem expectatives.
 6. Cuida el teu ambient.
 7. Mantinguem la connexió amb els nostres companys i companyes de feina.
 8. En acabar la jornada, apaguem l'ordinador i llevem de la vista allò relacionat amb la feina.
 9. A l'hora d'usar els ordinadors i les pantalles, cuidem-nos.
 10. Procurem mantenir una actitud positiva!



| DEPARTAMENT D'ORIENTACIÓ |

IES
BERENGUER
D'ANOIA

1. **A Ubhjb[i Ya ``Yg' fi hjbYg' X]{f]Yg.** despertar-nos a l'hora de sempre, berenar com sempre, dutxar-nos, vestir-nos... ajudarà al nostre cos a iniciar l'activitat.
2. **9ghU'ja ``D cfU]' XY`U`cfbUXU`UVcfU.** ara podem flexibilitzar l'horari, però és important que la jornada laboral tenguim **jb]M] i Z].** Decidir a quines hores podrem fer feina i a què les dedicarem, ens ajudarà a mantenir la sensació de **Vtbf`c`** i el **VYbYghU' Ya cV]cbU.** En aquest horari diari, mantiguem espais "en blanc" on poguem decidir en aquell moment què volem fer. Sovint avorrir-nos una estona ens permet iniciar processos creatius que donen fruit a diferents àmbits. Especialment,

permetem que els nostres fills i filles, si en tenim, tinguin alguna estona per avorrir-se.

3. **7 i jXYa `Yg`XYgWUbgcg`j`Y`ei Y`a Yb`Ua .** tant o més important que establir l'horari laboral, és trobar moments per descansar i menjar bé. Descansem, almenys, tant com ho feim quan anam al centre. Ens ajudarà a no angoixar-nos. El que no poguem acabar un dia ho continuarem l'endemà.
4. **7 i jXYa `Yg`XYWUgU`j`UbcgUfYg`a UH`j cg.** estam en una situació excepcional i no tothom es troba en les mateixes circumstàncies a casa. Valorem quina és la situació a ca nostra i pensem què necessitam fer per a nosaltres i per als nostres. És imprescindible "permetre'ns" el temps necessari per cuidar-nos i cuidar el que ens envolten. Si no, en un temps tampoc podrem atendre el nostre alumnat i la nostra feina com volem.
5. **:`Yi jV`j`mYa ` Yi dYWU`j Yg.** fins ara les nostres expectatives sobre el nostre alumnat, sobre les persones que ens envolten (parella, fills, amics...), o sobre nosaltres mateixos eren unes, però no podem pretendre mantenir el mateix nivell, donades les circumstàncies. Hi haurà alumnat que no treballarà tant com esperàvem, els nostres fills i filles poden tenir més dificultats per seguir segons quines rutines que teníem establertes, la nostra parella pot no estar emocionalment tan disponible com habitualment, nosaltres podem no fer la feina tan bé com ho fèiem habitualment... i tot això perquè estam en una situació nova per la qual ningú ens ha preparat. Alguns ens sentim desbordats, altres angoixats, altres positius, altres enrabiats, alguns no tenim les eines que necessitaríem per poder fer les coses com ens agradaria... o fins i tot, les sensacions canvien a cada moment! Així que, flexibilitzem les expectatives i acceptem les coses tal com són. Com a molt, tractem de millorar només allò que depèn de nosaltres i que ens veiem amb forces per millorar. Ja vendran temps per tornar a pujar el nivell de les nostres expectatives.
6. **7 i jXUY`h`i `Ua V`jYbh** música, ordre, il·luminació, decoració... Procurem que l'espai on feim feina (que ara és també l'espai on vivim), ens faci sentir còmode i bé. A algú li anirà bé posar-se música, a altres encendre una espelma amb olor, a altres obrir les finestres de bat a bat... Fem proves, si cal, fins trobar la manera en què ens sentim més a gust.
7. **A Ub`j`b[i Ya ``U W`bbYi j`CEUa V` Yg`bcg`fYg`W`a dUbn`g`j`W`a dUbn`Yg`XY`Z`j`bU.** la coordinació pot ajudar a no duplicar feines i a sentir-nos més acompanyats en el nostre dia a dia. Així i tot, quan acaba la jornada laboral, millor aturar aquesta connexió per afavorir el descans i no tenir la sensació d'estar tot el dia treballant. Per això, fixem-nos en els horaris en què escrivim a través dels grups del WhatsApp de la feina i, en la mesura del possible, escrivim durant els matins. Potser algú s'ha organitzat per treballar unes hores l'horabaixa, però és important que tots poguem

tenir un temps de descans sense interrupcions de la feina. Si necessitam comunicar-nos l'horabaixa, millor escrivim un correu electrònic (i desconnectem les notificacions del gmail al mòbil).

8. **9b`UWVUF`U`cfbUXU`UdU` i Ya``DfX]bUXcf`j`Yj Ya`XY`U`j]gH`U``fYUW]cbU`i Ua V`U`Z]bU`** Ja que casa nostra s'ha convertit en l'espai "per a tot" (treballar, descansar, jugar, divertir-nos, informar-nos, estar amb qui convivim, menjar...), podem procurar "canviar d'escenari" quan canviem d'activitat. Això ens ajudarà a estar millor en cada moment.
9. **5`DcfUXD`gU`Yg`cfX]bUXcf`j`Yg`dUbU`YgZ`W`jXYa`!bcg`** Apartem la mirada uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres; parpellegem sovint; mantenim una distància adequada entre els ulls i la pantalla; inclinem les pantalles lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos; intentem no utilitzar-les durant les 2 hores prèvies a anar a dormir.
10. **DfcW`fYa`a`UbH]b]f`i`bU`UW]hi`X`dcg]Hj`U`** Potser hi haurà moments de desànim, però és important que no ens deixem endur per aquest desànim i cuidem l'estat emocional nostre i del nostre entorn. Pensem que les emocions es transmeten. Si transmetem negativitat, el nostre entorn s'anirà tenyint de negativitat i serà més difícil recuperar-nos. Podem permetre'ns uns moments de desànims, però cerquem les maneres per sortir-ne el més aviat possible: pensem en què farem quan tot això acabi, practiquem mindfulness, mirem una comèdia, cantem amb els que ens envolten, ballem, riem... A la xarxa hi ha milers de recursos! I sobretot pensem que quedar-se a casa és el millor que podem fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables. No pensem que som a casa perquè no ens deixen sortir, sinó perquè fer-ho és un acte de responsabilitat per al bé comú. Tinguem present que és una situació temporal i que es tracta de viure-la de la millor manera possible. Prenem-nos-ho com una oportunitat per passar més temps en família i per desenvolupar l'enginy i la imaginació i cercar altres opcions de lleure. Aquests dies hi ha un munt d'activitats d'entreteniment i cultura gratuïtes a Internet. Gaudim-ne. Triem-ne algunes per gaudir-ne plegats amb la família. **gcVfYfclh]b] i Ya`dfYgYb]iei`Y`**

#TOTANIRÀBÉ



Imatge: Shutterstock. Time Out Barcelona Editors. 17-3-2020

A continuació, alguns recursos a la xarxa per mantenir l'optimisme:

- La búsqueda del tesoro. Juan Manuel Cotelo.
<https://www.youtube.com/watch?v=zujwx6TnWxM>
- Los Pensamientos Negativos - Inteligencia Emocional - Elsa Punset
<https://www.youtube.com/watch?v=PGRsLH01qtc>
- Petit BamBou_ES
<https://www.youtube.com/channel/UCr70WErGgXjlokkInv2Ezyw/videos>
- Meditación Guiada 🧘♀ para Reconectar con la Naturaleza- Elsa Punset.
Momentos para ti <https://www.youtube.com/watch?v=qjmdLEpLHQU>
- Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma
https://www.youtube.com/watch?v=_g9mPNCBst0
- Yoga en directe - Xuan Lan Yoga. <https://www.youtube.com/xuanlanyoga>
Classes de ioga gratuïtes i en directe en streaming per a tots els nivells, tota la família i tots els dies per a acompanyar-nos en aquest camí cap a la fi del confinament.
- Volveremos a Brindar. Lucía Gil
<https://www.youtube.com/watch?v=An4T0wUerRs>