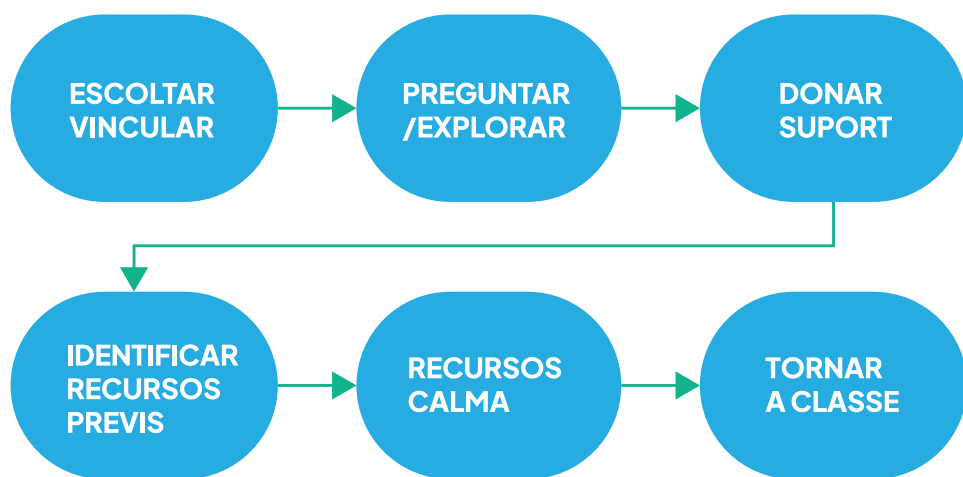


Què fer quan un alumne/a aplega a l'aula calma?



Els passos més importants a l'hora de rebre a un alumne/a a l'aula calma són:

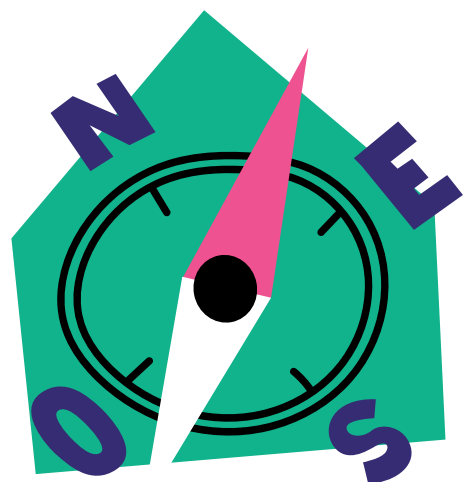


1 Preguntar el nom de la persona i nomenar-la pel seu nom

Quan una persona es troba desorientada, per què s'ha endinsat en els seus pensaments i s'ha desconnectat de l'entorn, és molt important, nomenar-la pel seu nom

2 La correulació

La presència i la connexió ocular són crucials per acompanyar algú que es troba malament, ja que la mirada transmet calma i tranquil·litat mitjançant la connexió del nervi òptic amb el centre de l'empatia al cervell. Per això, és aconsellable que el professorat es relaxi abans d'entrar a l'aula per connectar amb si mateix.



Orientació per l'espai de l'aula calma

És clau que l'alumne/a s'oriente a l'espai en arribar a l'aula i triu el seu lloc. Per exemple: «Laura, tria el lloc que més calma et done». Després, pregunta si vol explicar el que li passa o fer un exercici de calma pel seu compte.

3 Valoració del seu benestar abans i després de passar per l'aula calma

Es recomana que la persona identifique la situació més estressant viscuda al llarg de la seua vida (a l'extrem roig) i la més calmada/feliç (a l'extrem verd). Una vegada fet, pot quantificar com se sent al moment present en eixe *continuum* i avaluar si hi ha canvi en eixir de l'aula de calma.



Continuum de benestar emocional

MÀXIM DE MALESTAR

MÀXIM DE BENESTAR

4 Reconéixer les estratègies

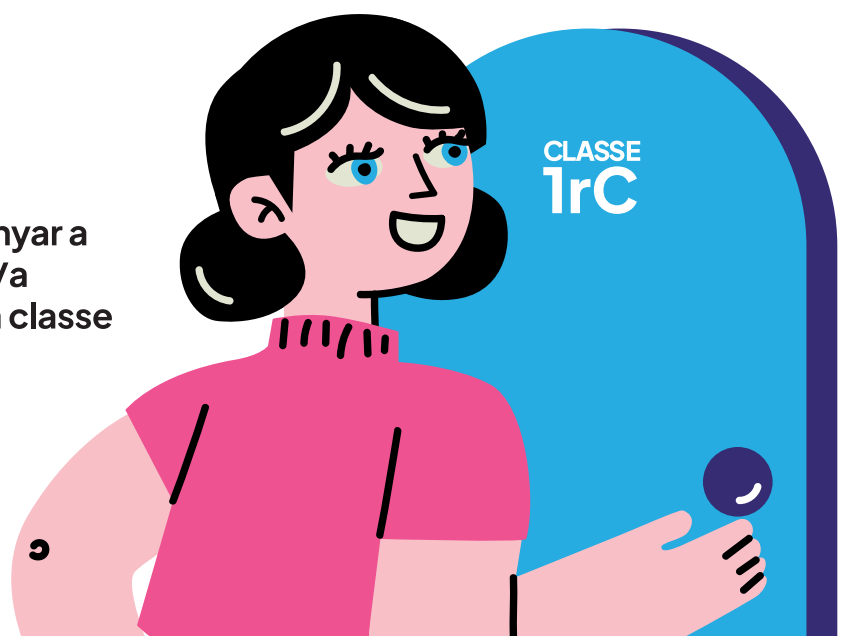
És convenient preguntar a l'alumnat quines estratègies ha utilitzat en altres ocasions per a sentir-se millor?

5 Oferir-li els recursos que hi ha al seu abast a l'aula calma: Dirigir un exercici de regulació emocional, per exemple:

EXERCICI DE 5, 4, 3, 2, 1: consisteix a connectar amb els sentits per a tornar al present:

- Cinc (5) coses que pugues veure.
- Quatre (4) coses que pugues tocar (fixa't en la textura).
- Tres (3) coses que pugues sentir (sorolls).
- Dos (2) coses que pugues fer olor.
- Una (1) cosa que pugues assaborir.

6 Acompanyar a l'alumne/a a tornar a classe



Ajuntament de
**Quart
de Poblet**

quart
educa

