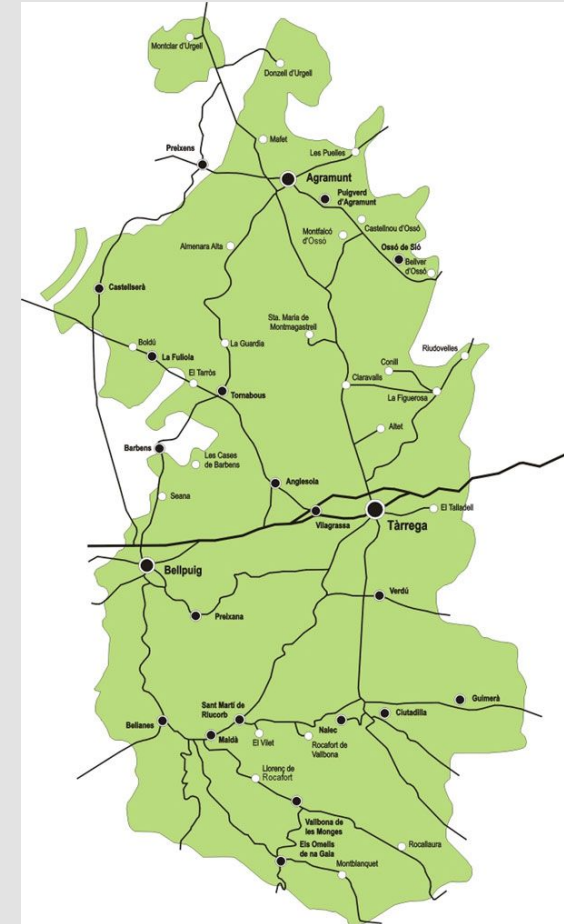


# ATENCIÓ I SUPORT A L'ALUMNAT PROVINENT D'UCRAÏNA

---

31 de març del 2022  
Sala d'actes - Servei Educatiu de l'Urgell



# Atenció i suport emocional a l'alumnat provinent d'Ucraïna

**Sònia Fuentes Trillas**

Psicòloga Referent de Benestar Emocional Comunitari

EAP Tàrraga



Salut/ Institut Català de la Salut/  
EAP Tàrraga

# El procés migratori

**Moviment migratori:**  
repercussions psicològiques, socials, culturals, econòmiques...



**Reaccions psicològiques** presents en el procés de migració:  
Emocions noves o en una freqüència i intensitat inusual.  
*"No poder dormir, trobar-se en un lloc estrany, no sentir-se comprès, experimentar una intensa incertesa..."*



En general, **reaccions normals en una situació extraordinària**  
**Malestar emocional** que cal atendre



**PRIORITAT**  
procurar **el benestar i l'adaptació** de la persona a la nova situació

**PROVISIONALITAT □ PROCÉS MIGRATORI NO PLANIFICAT**

# Reaccions emocionals habituals

**LA PÈRDUA**

**L'ESDEVENIMENT TRAUMÀTIC**

**LA INCOMPRESIÓ**

**LA INCERTESA I EL PROCÉS D'ADAPTACIÓ**

**INFANTS □ FLEXIBILITAT (ESPECIALISTES EN ADAPTAR-SE)**

**ADOLESCENTS □ MAJOR CAPACITAT DE COMPRESIÓ**

# La pèrdua: gestió emocional del dol

## **TRISTESA**

- ✓ Sensació que aquest sentiment els durarà per sempre
- ✓ Canvi en el seu món (pèrdues personals i materials)
- ✓ Plor, rebel·lia o enuig

## **ENUIG**

- ✓ Frustració de patir una situació que no els agrada
- ✓ Crits, plors o inquietud

## **POR**

- ✓ Trencament dels pilars de seguretat i confiança
- ✓ Por a l'abandonament, a quedar-se sol, a seguir patint pèrdues

## **CULPA**

- ✓ Sentir-se responsables del que està passant
- ✓ Necessitat de canviar el que està passant
- ✓ Pensar que han causat algun mal

# Vivència de l'esdevenimen t traumàtic

## Infants (0 – 12 anys)

- ✓ Més dificultat per descriure el que senten
- ✓ Sentiments d'indefensió, inseguretat, temor extrem a tornar a viure una situació similar, por a l'abandonament

## Adolescents (+ 12 anys)

- ✓ Major grau de comprensió
- ✓ Presència d'emocions com la culpa, la ira o el fracàs
- ✓ Sensació d'immortalitat  conductes de risc

SITUACIÓ AMENAÇA INTENSA  IMPACTE EMOCIONAL

# Manifestacions de la vivència traumàtica

## A NIVELL EMOCIONAL/FISIOLÒGIC

- Por (plor intens)
- Embotament emocional
- Ràbia cap a la situació o cap a persones
- Sentiments d'abandonament
- Queixes somàtiques (mal de panxa, marejos, dolors musculars o migranyes)
- Hiperactivació fisiològica

## A NIVELL CONDUCTUAL

- Conductes regressives (enuresi, xuclar-se el dit,...)
- Conductes de comprovació (preguntar constantment si els pares estan bé)
- Evitació de situacions o persones

## A NIVELL COGNITIU

- Preocupacions constants
- Confusió i desorientació
- Hipervigilància
- Incomprensió de la situació
- Dificultats d'atenció i concentració
- Reexperimentació
- Records o imatges intrusives
- Evitació cognitiva

## CANVIS EN LA RUTINA

- Problemes de dormir
- Malsons
- Terrors nocturns
- Por a la foscor
- Problemes d'alimentació

# La incomprensi ó (+ present en infants)

**Aparició de preguntes** destinades a entendre la situació,  
formulades a tot el seu entorn



1. Mostrar **tranquil·litat**
2. Preguntar abans de parlar, per conèixer **què vol saber**
3. Adaptar el missatge en funció de l'**edat**
4. Proporcionar informació **clara i concisa**, evitant ambigüitats
5. Acabar la conversa amb **missatges tranquil·litzadors** i valorant positivament els seus **esforços per participar** i compartir les seves emocions i preocupacions
6. Agrair la **confiança**
7. Mostrar-se **disponible** per a futurs dubtes o preocupacions



# Com ajudar-los a comprendre millor

## **Menors de 3 anys**

Missatges curts i concrets. Estar al seu costat.

## **3-6 anys**

Preguntar com se senten. Respondre en funció del seu interès. Donar missatges de tranquil·litat.

## **6-11 anys**

Parlar de sentiments. Donar informació que respongui a les seves preguntes sense detalls innecessaris.

## **+ de 12 anys**

Mostrar confiança en ells, en les seves opinions i propostes. Donar valor a les seves emocions i contribucions. Oferir-los informació fins on ells vulguin saber.

**IMPORTÀNCIA DE L'AFECTIVITAT**

# La incertesa i el procés d'adaptació

(+ present en adolescents)

## **A nivell cognitiu:**

Preocupació, pensaments catastrofistes, rumiació, dificultats de concentració i atenció.

## **A nivell emocional/fisiològic:**

Reaccions d'hiperactivació fisiològica com l'ansietat, la por o la inseguretat.

## **A nivell físic:**

Mal de cap, dificultats gàstriques o tensió muscular.

## **A nivell comportamental:**

Inquietud, conductes agressives, actitud defensiva, inhibició en la presa de decisions.

**TENDIRAN A DESAPARÈIXER O ATENUAR-SE AMB EL TEMPS  
NO HAN DE LIMITAR EL FUNCIONAMENT DE L'ADOLESCENT**

# Claus per identificar reaccions desajustades

- ✓ Està **trist la major part del temps**. Diu frases desesperançadores de manera constant.
- ✓ **No juga ni interacciona** amb altres nens, o amb els pares o germans. S'aïlla, vol estar sol la major part del temps.
- ✓ Presenta **problemes relacionals freqüents** amb els seus iguals i els familiars.
- ✓ Té **reaccions agressives intenses i freqüents** (rebequeries, oposicions a peticions o apropaments). Plora de manera incontrolable.
- ✓ **No menja o menja poc**, verbalitzant no tenir gana de forma freqüent.
- ✓ Presenta **dificultats importants per concentrar-se**, perquè està molt preocupat per la situació viscuda.
- ✓ Té records freqüents de situacions associades al conflicte, que generen una **activació intensa i sostinguda**.
- ✓ Presenta **dificultats per controlar els esfínters**, quan abans ho feia.
- ✓ Té **problemes per dormir**. Verbalitzar malsons recurrents, que li impedeixen conciliar la son.
- ✓ Es **queixa constantment** de mal de panxa, dolors musculars o presenta marejos, excessiva sudoració o vòmits.
- ✓ Es mostra desconnectat de la realitat. Negació freqüent del que ha passat, o **incapacitat total d'integració de l'experiència**.

En cas de derivació

DETECCIÓ PER PART DEL PROFESSORAT



VALORACIÓ EAP



DERIVACIÓ SERVEI ESPECIALITZAT (CSMIJ)

**ALERTA**

Cal evitar patologitzar les reaccions psicològiques normals present en els processos migratoris

## Importància del suport emocional al centre

- ✓ Minimitzar els **factors de risc** que poden dificultar el desenvolupament personal i determinar les necessitats emocionals, relacionals i de pertinença de l'alumnat (dol migratori, dificultats per establir vincles, manca de sentiment de pertinença,...).
- ✓ Les **competències socioemocionals** son clau per a la formació integral de l'individu i per la seva inclusió en la societat.
- ✓ La importància del **procés de socialització** en el desenvolupament personal d'infants i adolescents: reconeixement social i establiment de vincles amb els iguals.
- ✓ El sistema de **vincles positius** al centre educatiu facilita **referents** que poden ajudar a satisfer les necessitats emocionals de l'infant o adolescent.

# Per un bon acompanyamen t emocional

## **ESCOLTA ACTIVA**

Atendre els missatges que rebem - Discernir el que és important – Elaborar respostes d'escolta

## **EMPATIA**

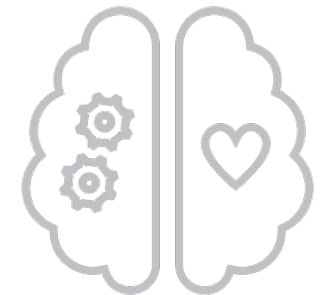
Capacitat d'entendre a l'infant/ adolescent en el context; així com transmetre-li aquesta comprensió.

## **ACCEPTACIÓ I SUPORT INCONDICIONAL**

Mantenir una actitud lliure de judici.

## **DISPONIBILITAT**

Mostrar-se accessible



## Què fer i què no fer

Mostrar obertura a creences i valors diferents.



Proporcionar suport, fomentant l'autosuficiència i reforçant les habilitats i recursos propis.

Donar importància al vincle que generem amb ells, basant-lo en la confiança i la proximitat.

Tenir en compte les característiques personals i les vivències de cada alumne.

Mostrar una actitud no valorativa.

Intentar comprendre o valorar des del nostre context cultural o des de les nostres creences.

Adoptar una actitud excessivament paternalista, obviant els recursos personals dels propis infants i joves.

Tenir una actitud distant i freda a nivell emocional, que no fomenti un vincle proper amb nosaltres.

No contextualitzar la seva situació actual o el que han viscut prèviament.

Jutjar els seus sentiments o pensaments segons els nostres valors o creences.



# Orientacions per a les famílies

Tenir cura i fomentar el **vinde**

Proporcionar **seguretat i protecció**

**Escoltar i acceptar els sentiments** dels seus fills i filles

**Facilitar l'expressió emocional** i parlar del que ha passat

**Normalització de les conductes** dels fills i filles. Focalització en allò positiu.  
**Adaptació** progressiva

Si mostren ràbia, o culpa, validar i **normalitzar les seves reaccions**

Donar **respostes sinceres**, simples i curtes a les seves preguntes

Assegurar-se que entenen les respostes i el **significat** del que se'ls ha explicat

Donar la oportunitat als infants i adolescents perquè **parlin entre ells** sobre el què ha passat i com se senten.

Mantenir i establir **rutines**



Idees per a la  
gestió  
emocional  
més enllà de  
la llengua

**TÈCNIQUES DE CONTROL FISIOLÒGIC**  
**ACTIVITATS DE GESTIÓ EMOCIONAL**  
**ACTIVITATS DE LLEURE AMB IGUALS**



# Tècniques control fisiològic

## EJERCICIO ANTIESTRÉS: Flor y vela

Este es un ejercicio que estimula la respiración profunda- una forma de relajación.

Haz como si tuvieras una flor en una mano y una vela encendida en la otra.

Inhala despacio por la nariz para oler la flor.

Exhala despacio por la boca para apagar la vela.

Repite unas veces más.



## EJERCICIO ANTIESTRÉS: Limón

Este ejercicio libera la tensión muscular.

Haz como si tuvieras un limón en la mano.

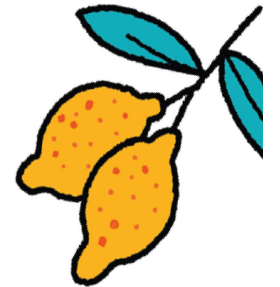
Alcanza un limón del árbol con cada mano.

Exprime los limones fuerte para tener todo el jugo - exprime, exprime, exprime.

Tira el limón al piso y relaja tus manos.

Luego repite, hasta que tengas suficiente zumo para una jarra de limonada.

Cuando termines de exprimir los limones, agita tus manos para relajarte.

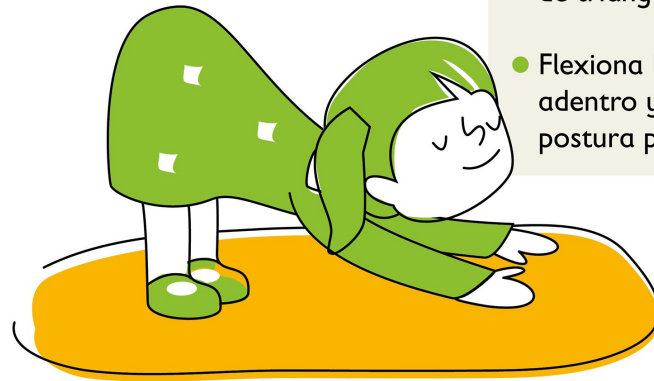


# Tècniques control fisiològic

## EJERCICIO ANTIESTRÉS: EL MONO

Este ejercicio libera la tensión muscular.

- Párate de forma recta sin doblar las rodillas y poco a poco inclínate hacia adelante, tratando de apoyar tus manos sobre el suelo formando una especie de triángulo con tu cuerpo.
- Flexiona la espalda hacia adentro y mantén esta postura por 10 segundos.



## EJERCICIO ANTIESTRÉS: PELOTAS

Este ejercicio libera la tensión muscular, y masajea las manos.

Haz tu propia bola antiestrés llenando globos con lentejas o arroz.

Toma la pelota con una o ambas manos y apriétala y suéltala.

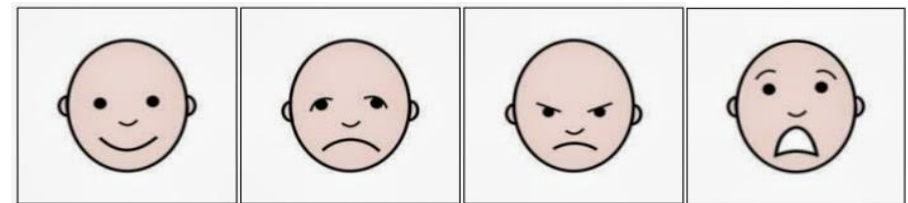
Experimenta apretando la pelota.

Encuentra una forma que sea adecuada para ti ajustando la velocidad, la presión y el tiempo de tus apretones.



# Activitats de gestió emocional

- **DIBUIXAR LES EMOCIONS** per poder-les regular
- **ÚS DE PICTOGRAMES / EMOTIOCONES** per identificar les emocions
- **DICCIONARI D'EMOCIONS** elaborat pels mateixos alumnes a partir de fotografies
- **ESTABLIR UN RACÓ DE LA CALMA** per si les emocions es desborden, amb elements que ajudin a recuperar la serenor
- **VENTILACIÓ EMOCIONAL** per adolescents



# Ventilació emocional

1. **Atura't** un minut, fes una respiració profunda i connecta't amb tu mateix. Pregunta't: *Com em sento? Què necessito?*
2. **Identifica** la teva emoció, si en sents diverses, intenta reduir-les a una de les tres emocions bàsiques: ràbia, tristesa o por.
3. **Accepta** la teva emoció, dóna't permís per sentir-la sense jutjar-la.
4. **Expressa-la** d'una manera saludable.
5. **Agraeix-te** a tu mateix per invertir aquest temps en la teva salut emocional i valora que el que acabes de fer no és fàcil.

# Ventilació emocional

1. Зупиніться на хвилину, глибоко вдихніть і залиштесь на одинці. Запитайте себе: що я відчуваю? Що мені потрібно?
2. Визначте свою емоцію, якщо ви відчуваєте їх кілька, спробуйте звести їх до однієї з трьох основних емоцій: гнів, смуток, або страх.
3. Прийміть свої емоції, дозвольте собі відчути їх, не засуджуючи їх.
4. Висловлюйте це здоровим способом.
5. Подякуйте собі за те, що витратили цей час на своє емоційне здоров'я і цінують, що те, що ви щойно зробили, не є просто.

# Ventilació emocional

**RÀBIA  
ГНІВ**

**POR  
БОЯЗНЬ**

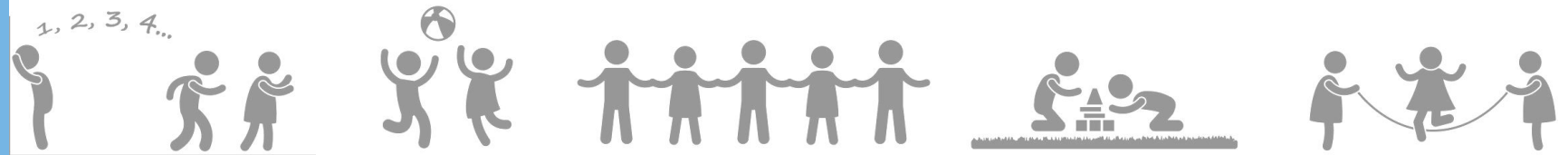
**TRISTESA  
СМУТОК**

**COM EM PUC SENTIR MILLOR?  
ЯК Я МОЖУ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ?**

# Activitats de lleure amb iguals

## EL JOC

- ✓ Contribueix a l'increment de les capacitats creatives, físiques, relacionals i emocionals
- ✓ Facilita l'expressió emocional
- ✓ Implica acció i participació activa
- ✓ Fomenta la interacció i la cooperació amb els iguals
- ✓ Proporciona espais de diversió
- ✓ Afavoreix el vincle





# Referències bibliogràfiques

- **Desenvolupament personal. Suport lingüístic i social en aules multilingües.** Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya. 2018
- **Guía para la intervención psicológica con inmigrantes y refugiados.** Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. 2016
- **Menores viviendo una guerra: guía para crear un paraguas de protección psicológica.** Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. 2022
- **Cazadores de estrés.** Programa Healing and Education Through the Arts (HEART). Save the Children:  
<https://data2.unhcr.org/es/documents/details/74932>



**IDEES**  
**PREGUNTES**  
**APORTACIONS**  
**REFLEXIONS**

# Moltes gràcies per la vostra atenció



**Sònia Fuentes Trillas**  
sfuentest.lleida.ics@gencat.cat

Salut/ Institut Català de la Salut/  
EAP Tàrraga

Eines per atendre  
l'alumnat dins l'aula i el  
centre educatiu

**servei  
educatiu**   
**de l'urgell**

Temporalització  
orientativa:  
tres moments  
clau.

**TRENCAR  
EL GEL**  
(els primers  
mesos)

**JA PODEM  
COMUNICAR-NOS**  
(el primer any)

**LA LLENGUA, LA  
BASE DELS  
APRENTATGES**  
(a partir del 2n any)

**TRENCAR  
EL GEL**  
(els primers  
mesos)

# Estratègies d'intervenció docent

Molta **comunicació no verbal** (mirada càlida tranquil·litzadora, gesticulació...)

Moments d'**interacció rica i distesa** (vinçle afectiu proper i persona referent)

Fer present la **llengua d'origen** de tots els infants del grup (aprendre alguna paraula, salutació...)

**Escoltar la família** i establir-hi un **vinçle** de comunicació afectiva (estones de relació informal no unidireccionals).

Repetir instruccions verbals **emfasitzant paraules clau** (rutines, accions, espais...)

Permetre als infants un temps d'**observació passiva** (no forçar-los a participar en les activitats).

**Pronunciar** tan **bé** com sigui possible el **nom** de l'infant.

Seguiment del procés d'adaptació escolar i social

**JOCS I ACTIVITATS  
MOTRIUS**

(desenvolupament  
emocional i relacional)

**REFERENTS  
EMOCIONALS**

(cartells, murals,  
pictogrames...)

**ESP AIS DE  
COMUNICACIÓ  
NATURAL**

(aprenentatge distès  
i lúdic)

**LECTURA EXPRESSIVA**

(gust per la lectura,  
dramatització, elements  
suprasegmentals)

**JOCS DE LÈXIC**

(glossaris  
multilingües,  
murals, jocs...)

**TREBALL  
COOPERATIU**

(integració, habilitats  
socials...)

# Com els avaluem?

- Seguiment de l'**adaptació emocional** que fa l'infant i/o jove al centre i al grup aula.
- **Vincle** que s'estableix amb el **docent**.
- Vetllar per **eliminar** possibles **barreres emocionals** que puguin dificultar l'aprenentatge.

A. Els primers mesos			
Nom de l'infant:			
Indicadors d'avaluació orientatius	Data	Data	Data
Es mostra còmode/a en el grup.			
Mostra preferències de joc amb alguns companys/es.			
Es mostra tranquil amb el mestre/a referent.			
Es mostra tranquil amb altres mestres encara que no siguin el seu referent.			
Cerca el contacte ocular per comunicar-se.			
Observa atentament l'expressió oral i la conducta dels companys i/o mestres.			
Segueix altres nens i nenes i imita les accions que fan els companys/es.			
Participa de les activitats.			
Interacciona amb els companys a través del joc lliure.			
Mostra intenció comunicativa (assenyala, agafa la mà per ensenyar alguna cosa, es comunica amb gestos facials o corporals, parla en la llengua familiar...).			
Fa ús dels plafons de comunicació inicial amb ajuda per transmetre necessitats o interessos.			
Repeteix paraules i expressions simples.			
Utilitza algunes paraules o expressions simples habituals de l'aula per comunicar-se.			
Participa de fragments de cançons (repeteix onomatopeies, intenta pronunciar finals de paraules, taral·leja la melodia...).			
La família es mostra tranquil·la deixant l'infant a l'escola.			
La família col·labora en l'explicació de normes, rutines o l'ajuda a entendre els plafons de comunicació.			
---			
Observacions			



# La primera acollida a l'aula

- ✓ Abans de la incorporació al grup classe, informar els companys/es i escollir qui serà el company guia les primeres setmanes.
- ✓ Una manera de demostrar empatia vers l'alumnat procedent d'un altre país és donar-li la benvinguda en la seva llengua.
- ✓ Aprendre algunes paraules i expressions en ucraïnès, com ara *hola, benvingut/da, com estàs, com et dius, gràcies, sí, no*, i poder-les utilitzar en el primer contacte que s'estableixi entre l'alumnat i l'escola, el farà sentir acollit i segur.
- ✓ Un cartell de benvinguda a l'aula, elaborat pels companys, amb aquestes mateixes expressions escrites en ucraïnès i català, és un bon suport per acompanyar-lo en els primers aprenentatges de la llengua catalana.
- ✓ És important que tothom (docents, alumnes i personal del centre) pronunciem els seus noms correctament.

## Per acabar, algunes recomanacions bàsiques

1. **Calma, paciència i expectatives positives.** El contacte entre llengües i bagatges culturals diversos és un valor afegit, no un obstacle.
2. Abans de poder produir en una llengua, els nous aprenents travessen un **període d'adquisició natural** en què el **silenci** forma part del procés d'aprenentatge d'una nova llengua.
3. Cal tenir molt presents els **aspectes emocionals** implicats en l'aprenentatge d'una nova llengua (acolliment afectiu, comunicació no verbal, contacte amb la família...)
4. Cal **parlar, parlar i parlar** tot provocant situacions de comunicació lingüísticament estimulants i funcionals.
5. Els mestres som **models de llengua**, n'hem de fer un bon ús tot establint vincles afectius.
6. **Es necessiten anys per aprendre una llengua.**
7. Els **suports** cal implementar-los en **activitats compartides** amb la resta d'alumnat (dos docents a l'aula, grups heterogenis...)
8. **La llengua i la cultura d'origen són valuoses i cal visibilitzar-les**, som éssers emocionals i responem positivament als vincles positius.
9. Cal establir una bona **coordinació** amb la **família**.
10. Cal promoure l'**escolta activa** en l'acompanyament a l'alumnat que viu un procés de dol migratori.

# Recursos i materials



**servei educatiu<sup>®</sup> de l'urgell**

inici | formació | centres | aula virtual | intranet

EL SERVEI EDUCATIU | FORMACIÓ | RECURSOS | DINAMITZACIÓ | COMUNITAT | CEIER

**Servei Educatiu de l'Urgell**  
Av. Ondara, 3  
25300 Tàrraga  
973 31 23 18  
mapa | contacte

Voleu rebre el Full informatiu al vostre correu?

Si voleu rebre el Full Informatiu inseriu les vostres dades

Nom\*

Adreça\*

## Recull d'informació i recursos

Compartim amb tots vosaltres un recull d'enllaços que us poden ser útils

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ PORTAL DE CENTRE	<a href="#">Protocol d'acollida d'alumnat desplaçat de la guerra de Rússia contra Ucraïna als centres educatius</a> (Accés amb usuari GICAR)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Context, finalitat i àmbit d'actuació</li><li>• Descripció de les actuacions</li><li>• Fase I: acollida</li><li>• Fase II: matrícula</li><li>• Fase III: Incorporació al centre</li><li>• Fase IV: seguiment</li><li>• Fase V: finalització del protocol</li><li>• Marc normatiu</li><li>• Orientacions i recursos per a l'acollida de l'alumnat</li></ul>
--	---	--



**IDEES**

**PREGUNTES**

**APORTACIONS**

**REFLEXIONS**

Moltes gràcies  
per la vostra atenció

