

## INICI DEL CURS

# Com gestionar les emocions dels adolescents després dels atemptats

Dues educadores han creat un projecte perquè els joves expressin quins sentiments els ha generat l'atac

MARTA VALLS RIBAS  
BARCELONA

Com podem ajudar els adolescents de Ripoll, Barcelona, Cambrils i Catalunya en general que han viscut –com tothom– la commoció pels atemptats terroristes de fa dues setmanes? Eva Bach, pedagoga, mestra i escriptora, i Montserrat Jiménez, professora de secundària, han elaborat un material educatiu pensat per treballar les emocions de por, ràbia, incomprensió i tristesa que els atacs terroristes han deixat als joves catalans. Les professores, a més, han tingut en compte les opinions de 18 joves diferents, la majoria de Ripoll, on Jiménez va ser professora de secundària de l'Escola Vedruna fins al 2015.

“Els atemptats han generat emocions intenses, difícils, complexes, i moltes preguntes sense resposta. Volem ajudar els adolescents a créixer, a fer-se millors arran d'aquesta situació adversa”, explica Bach. “No podem evitar el que ha passat, però sí que podem treballar perquè no es repeteixi i, a més, millorar com a persones”, afegeix Jiménez. Es tracta, per tant, de buscar l'aprenentatge positiu d'un fet dur i brutal com un atemptat.

El projecte, que han anomenat *Del bressol al cor. 17 x capgirar el 17*, està format per disset punts, el número del dia que van succeir els atemptats a la Rambla de Barcelona i a Cambrils, el 17 d'agost. En cada punt pretenen aprofundir en una emoció o reacció diferent que po-

den haver generat els atemptats, com la por, l'odi, l'amor, l'empatia, el pensament crític i la superació. “De l'atac terrorista se'n parla, i molt. Sobretot aquí Ripoll, on ha tocat tan de prop pel vincle personal, efectiu i emocional que molts joves tenien amb els autors dels atemptats. La intensitat i l'estat de xoc són forts. El problema és que a vegades creiem que aquestes situacions són inevitables perquè «hi ha gent dolenta» o «col·lectius molt tancats», tòpics que no porten enlloc. La nostra idea és crear situacions que siguin motor de canvi, que ens ajudin a millorar, a obrir la ment i el cor”, reflexiona Bach.

Per acostar-se als adolescents, a més, cada punt incorpora frases de cançons de grups juvenils, com Txarango i Doctor Prats, amb missatges positius i vitals, que demanen tirar endavant.

## Poca educació emocional

“No volem fer una anàlisi sociològica o cultural per explicar què ha passat, ja hi ha gent preparada que ho fa. El que busquem és preguntar què passa dins dels joves, com se senten”, argumenta Bach. Segons la pedagoga, una persona feliç i que se sent bé amb ella mateixa no vol matar ningú. Primer, però, cal treballar l'autoestima: “Un jove, igual que qualsevol persona, s'ha de sentir útil, reconegut, ciutadà de ple dret i, a més, ha d'estar en pau amb ell mateix”, recorda.

I per això s'han centrat en les emocions, perquè creuen que és ne-

**Canvis**  
Reclamen el protagonisme que haurien de tenir les emocions a l'institut

**Implicació**  
Joves de Ripoll han compartit els seus sentiments sobre l'atac



cessari potenciar l'educació emocional a les escoles, els espais i altres centres educatius, ja que sovint queda en segon pla, quan, consideren, “és imprescindible”.

De moment, aquestes 18 entrevistes personals que han tingut les mestres amb adolescents i joves, la majoria de Ripoll, ja han servit, com a mínim, per fer sentir millor els en-

trevistats. “Han sigut unes trobades individuals en què hem intentat que se sinceressin amb nosaltres, traiguessin la seva part més íntima i ens expliquessin què els inquietava”, explica Jiménez.

Els joves consultats per l'ARA ho corroboren: compartir-ho en un entorn privat amb algú que els escoltés els ha ajudat a treure aspectes que

## “Hem d'aprofitar la desgràcia per créixer i fer-nos millors”

M.V.R.  
BARCELONA

Des que es van produir, els atemptats terroristes han estat omnipresents a Ripoll. S'ha parlat molt dels fets, del que ha passat i, també, del perquè. Tot i això, els 18 joves, la majoria de Ripoll, que han col·laborat en el projecte de les professores Eva Bach i Montserrat Jiménez coincideixen: els sentiments han quedat amagats dins de cadascú. “M'ha servit molt poder parlar amb elles, perquè aquests dies m'he sentit sola. Quan pensava en els atemptats i també en els nois m'agafaven ganes de plorar i no d'odiar, però em feia por dir-ho perquè no em contestessin: «Com pots dir això, si són uns assassins?» Elles m'han escoltat”,



Nois i noies escoltant en una aula d'una escola en una imatge d'arxiu. PERE TORDERA

relata Sandra Montañes, de 23 anys. És una de les noies de Ripoll que han col·laborat amb les professores. “El projecte ens ha ajudat molt a tots els que n'hem format part, perquè ens ha servit per expressar el que sentíem i per compartir-ho amb gent que també està sensibilitzada”, continua Montañes.

## Evitar el racisme

“Per a mi és un projecte necessari; els atemptats s'han de tractar a les escoles i instituts perquè ens han afectat molt de prop i creen molta incertesa. Un debat profund ha d'ajudar a evitar l'augment del racisme, que es pot fer evident a les classes ara que començarà el curs”, opina Anna Navio, de 20 anys, també de Ripoll i col·laboradora del projecte pedagògic.

Totes dues coincideixen a dir que la incomprensió no pot derivar en odi sinó en reflexió: “Hem d'aprofitar aquesta desgràcia per créixer, per fer-nos tots una mica millors”, defensa convençuda Montañes.

L'Erica i la Ruth, de 14 anys, també van col·laborar en el projecte i van decidir sumar-s'hi perquè ja havien participat en una iniciativa sobre els refugiats amb Jiménez durant el curs passat. “La coneixíem i sabíem que podia estar molt bé. Vam ajudar-les a adaptar el vocabulari, perquè hi havia alguna cosa que nosaltres no enteníem”, apunten.

Els joves reconeixen que els ha anat bé compartir sentiments, perquè fins ara tothom els preguntava molt sobre els fets però no sobre com se sentien. —



afegeix també que tots els joves humanitzen els autors dels atemptats, una reacció que per a Jiménez i Bach és molt esperançadora. “Aquest projecte també ha sigut una experiència enriquidora, mai hauríem pogut imaginar que d’uns fets tan tristos en poguéssim extreure tanta esperança”, afirmen.

El projecte va néixer perquè Bach i Jiménez treballen en un projecte de comunicació entre pares i adolescents, dins de la Fundació Vedruna Catalunya Educació, una iniciativa pedagògica que agrupa 36 escoles catalanes. Com a equip de treball, quan van succeir els atemptats van decidir que havien de fer alguna cosa, i és així com ha aparegut el material que, avisen, només és una pauta per acompanyar docents i educadors en la tasca d’explicar els atemptats i reflexionar-hi.

#### Construcció de la identitat

L’adolescència és l’edat en què es construeix la identitat personal i totes dues professores ho tenen clar. Per això el document també incorpora la construcció de la seva imatge. “Els adolescents creen la seva identitat a partir de la imatge que nosaltres els donem sobre si mateixos. Per això és tan important la comunicació que hi tenim i què els transmetem. Hem de fer el possible perquè se sentin vàlids”, recalca Bach.

Tampoc eviten el debat sobre l’odi i els sentiments negatius que els atemptats poden haver generat en els adolescents. “Massa sovint neguem la part fosca que tots tenim. Ens costa reconèixer l’enveja i l’odi. Si som conscients que tenim sentiments negatius és un primer pas per gestionar-los i desactivar-los”, apunten. Alhora, donen pes a actituds i postures com l’amor, la vida i l’esperança. “He vist la mort parlar d’amor. Mira’m als ulls, no estarem sols, un altre món esclata”, relaten citant el fragment d’una cançó de Txarango.

El projecte fugiu del debat morbós sobre què ha passat i pretén generar un discurs constructiu, amb la mirada i l’enfocament centrats en la construcció del futur. —

### El projecte pedagògic en cinc frases de les seves creadores

#### Montserrat Jiménez

PROFESSORA DE SECUNDÀRIA

“No podem evitar el que ha passat, però sí que podem treballar perquè no es repeteixi en un futur i, a més, millorar com a persones”

“Han sigut unes trobades individuals en què hem intentat que se sinceressin amb nosaltres, traguessin la seva part més íntima i ens expliquessin què els inquietava”

#### Eva Bach

PROFESSORA, PEDAGOGA I ESCRITORA

“Els atemptats han generat moltes preguntes sense resposta. Volem ajudar els adolescents a créixer, a fer-se millors arran d’aquesta situació adversa”

“Un jove s’ha de sentir útil, reconegut, ciutadà de ple dret i, a més, ha d’estar en pau amb ell mateix”

“Aquest projecte ha sigut una experiència molt enriquidora, mai hauríem pogut imaginar que d’uns fets tan tristos en poguéssim extreure tanta esperança”

els inquietaven. “És important crear espais de comunicació emocional positiva a la societat. Si un jove està malament però considera que pot explicar-ho al seu entorn, perquè hi confia i troba uns bons referents adults que l’escolten i l’ajuden, ja és un gran pas”, creu Bach.

De les trobades, els ha sorprès positivament la reacció i les opinions

dels joves amb els quals han parlat, ja que els nois coincidien a donar un missatge d’optimisme i d’esperança. “Els mateixos demanaven que entre els punts també es tracti l’opinió pròpia i el discurs crític, i tenen raó. És important que els joves aprenguin a pensar per ells mateixos, perquè no es deixin influir per discursos destructius”, diu Jiménez, que

**Montserrat Jiménez, a l’esquerra, i Eva Bach, a la dreta, ensenyant el seu projecte pedagògic per a adolescents.**

CRISTINA CALDERER



**LOGITRAVEL.com**

Paquets Creuers Costes Circuits Viatges Combinats Rutes amb Cotxe Hotels Destinacions



Alentejo

Temps per ser feliç

**VOL + 7 NITS D'HOTEL**

des de **226€**

TURISMO DE PORTUGAL 

**Vol + 7 Nits d'Hotel** des de Madrid

Aparthotel Sinerama *** AE	<b>226€</b>
Vitoria Stone Hotel **** AE	<b>252€</b>
Vila Gale Evora **** NA	<b>287€</b>
Troia Design ***** AE	<b>350€</b>

**Només Hotel**

M'AR De AR Muralhas **** NA	<b>41€</b>
Pousada De Estremoz **** AE	<b>62€</b>
Torre de Palma Wine Hotel ***** AE	<b>67€</b>