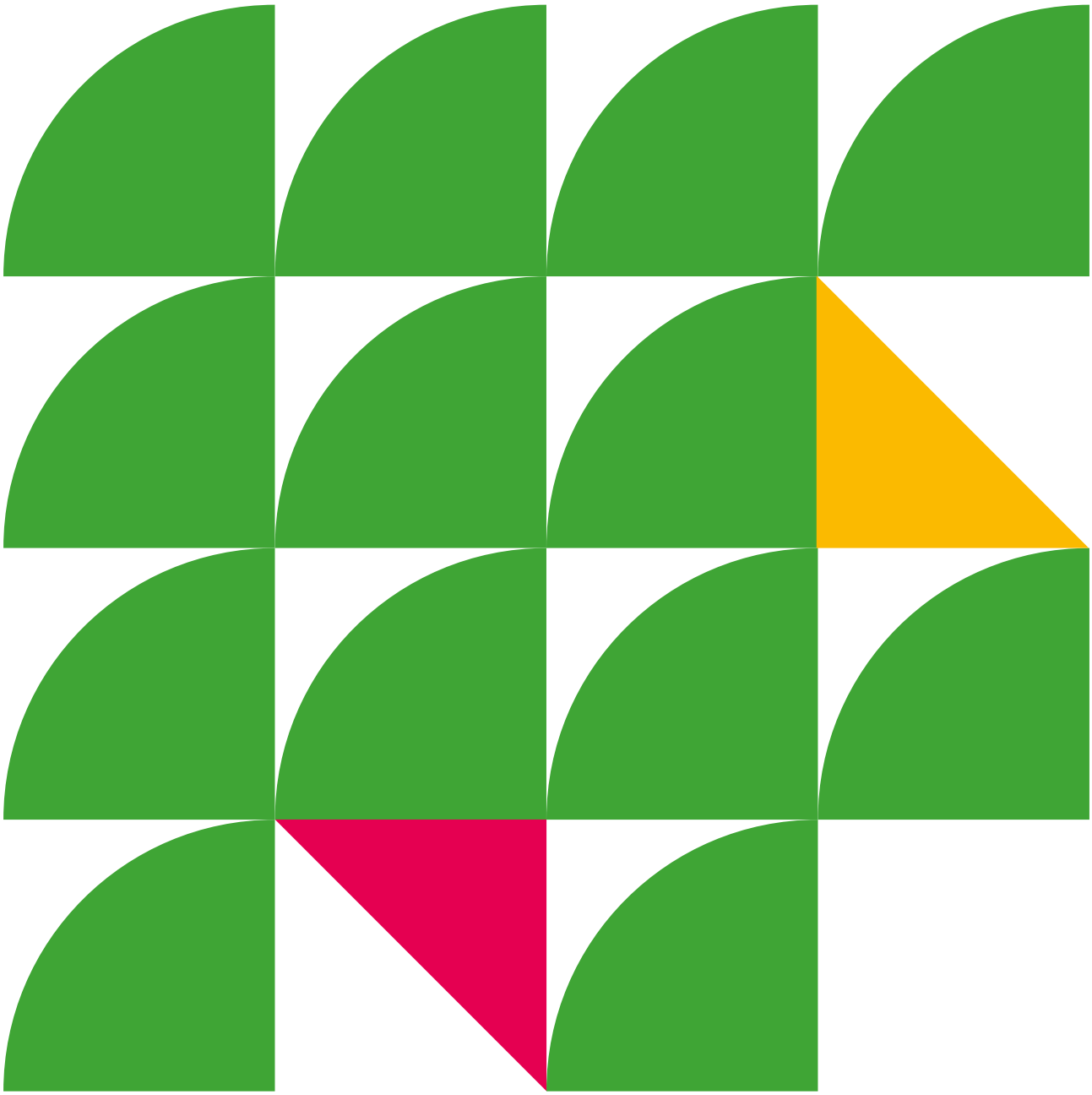
Guia per a l'abordatge de la

salut mental a l'aula



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Normalitzar la salut mental a l'aula 3

Estar pendents del nostre alumnat 4

Atenent alumnat en cas necessari 5

El centre educatiu és un dels referents principals de l'alumnat. És un espai privilegiat per educar, guiar i facilitar a l'alumnat pautes de creixement personal. El professorat, com a persones de referència amb un bon suport per part dels companys, facilita un desenvolupament correcte de l'alumnat.

Per aquest motiu, és important ser conscients i potenciar no tan sols la nostra tasca com a professorat de matèria, sinó també la nostra funció orientadora inherent a tota tasca educativa.

En aquest sentit, i amb relació a la salut mental, posem a la vostra disposició un petit pla de treball per ajudar-vos a abordar-la a l'aula:

1. Normalitzar la salut mental a l'aula

1. Iniciem aquest procés **parlant de les emocions**, de com estem, com ens sentim. Quines són les nostres preocupacions, neguits, pors, alegries...? Hem d'entendre que cadascú interpreta la realitat d'una manera diferent i que, per tant, es generen diferents emocions totalment vàlides. Això suposa potenciar el respecte i l'empatia cap a totes les emocions i ajudar, en cas que sigui necessari, a gestionar-les adequadament. Això significa:

   Identificar l'estímul que ens ha provocat l'emoció, posar **nom** a l'emoció i intentar entendre **per què** m'ha provocat aquesta emoció.

   A partir d'aquí, valorarem si la resposta conductual és adaptativa o no i, en cas que no ho sigui, intentar canviar aquesta associació.

2. Començar per **un mateix** ajuda a normalitzar les emocions. Verbalitzar com ens trobem avui és un pas per ser un bon mirall davant l'alumnat.

3. Normalitzar la salut mental implica parlar d'emocions, però també per parlar dels moments en què necessitem ajuda. Cal entendre que els psicòlegs i els psiquiatres són **professionals de la salut** que ens poden ajudar, ja no tan sols a resoldre problemes, sinó també a gestionar millor els nostres recursos. En aquesta línia, és important traslladar a l'alumnat la importància de demanar ajuda.

4. És important ser conscients del nostre **llenguatge**. La manera com parlem i com ens referim als problemes de salut mental amaguen i perpetuen els prejudicis. És clau ser-ne conscients per començar a trencar, a través del llenguatge, l'estigma.

   A continuació presentem un exemple de frases quotidianes que fomentem l'estigma en salut mental:

   - Utilitzar paraules estigmatitzadores *per se* en el nostre dia a dia:
     Estàs boig → No saps el que et fas, no té sentit, etc.
   - Associar malalties amb conductes del nostre dia a dia:
     Soc un obsessiu de la neteja → Soc molt net
   - Definir les persones amb un problema de salut mental segons aquest:
     Soc depressiu → M'han diagnosticat depressió
   - Associar un problema de salut mental amb violència
     Deixa de donar cops, estàs sonat! → Deixa de donar cops, estàs molt nerviós.

   I, per últim, des d'Obertament oferim el **projecte What's up! Com vas de salut mental?** per poder treballar la salut mental a l'aula[1] de manera curricular, competencial i transversal.

[1] Més informació, a **https://obertament.org/ca/educacio/projecte-what-s-up**

2. Estar pendents de l'alumnat

Estar atents als comportaments i conductes dels nostres alumnes ens pot donar pistes sobre com ajudar-los. Sense ser psicòlegs, hi ha certs senyals que ens poden indicar que hi ha alguna cosa que no funciona.

Què i com ho podem fer?

a. Observant

i. Actituds i comportaments
- Quina és la seva actitud vital?
- Com es posiciona davant dels altres?
- Com s'enfronta a situacions quotidianes, del dia a dia?
- Hi ha hagut algun canvi en la seva actitud en les últimes setmanes?

ii. Relacions amb els parells
- Té relació amb companys i companyes?
- Com són aquestes relacions?
- Quin rol adopta en aquestes relacions?
- Hi ha hagut algun canvi en la seva actitud i comportament amb els parells en les últimes setmanes?

iii. Relacions amb l'entorn familiar
- Com es relaciona amb la família? Quina és la seva actitud?
- Hi ha hagut algun canvi en la seva actitud i comportament amb la família en les últimes setmanes?

iv. Relacions amb els estudis
- Es responsabilitza dels estudis?
- Hi ha hagut algun canvi en la seva actitud i comportament envers els estudis en les últimes setmanes?

b. Preguntant

i. Com estàs?

c. Escoltant

i. Sense jutjar

ii. Sense censurar ni desqualificar

iii. Sense interrompre

iv. Intentant entendre el perquè dels seus raonaments

Amb aquestes pautes ens podem fer una idea de si l'alumne pot necessitar ajuda. En aquest cas, és clau que hi parlem la conveniència de demanar ajuda i de la nostra preocupació genuïna pel seu benestar. Per fer aquest pas és clau la confiança i, sobretot, haver trencat l'estigma i treballat prèviament a l'aula la salut mental.

3. Atenent alumnat en cas necessari

Si valorem que algun alumne necessita ajuda, què podem fer?

– A l'aula:

a. Tractar-lo **igual** que a la resta d'alumnat:
   - Sense discriminar-lo a l'aula.
   - Si no vol fer algun exercici, serà ell o ella qui ho decidirà.

b. Si ja tenim un diagnòstic i estem al cas de la situació de l'alumnat i creiem que hi ha algun exercici o tema a tractar que el pot molestar, avisar-lo abans per si vol ser-hi o no.

c. **Estar-ne pendent** però evitant el paternalisme, la compassió i la sobreprotecció.

- Internament:

d. Traslladar la nostra preocupació al **servei d'orientació.**

e. Fer un seguiment de l'actuació del departament d'orientació i de les seves valoracions.

– Amb la família:

a. **Expliquem**-los les nostres preocupacions i en què es basen.

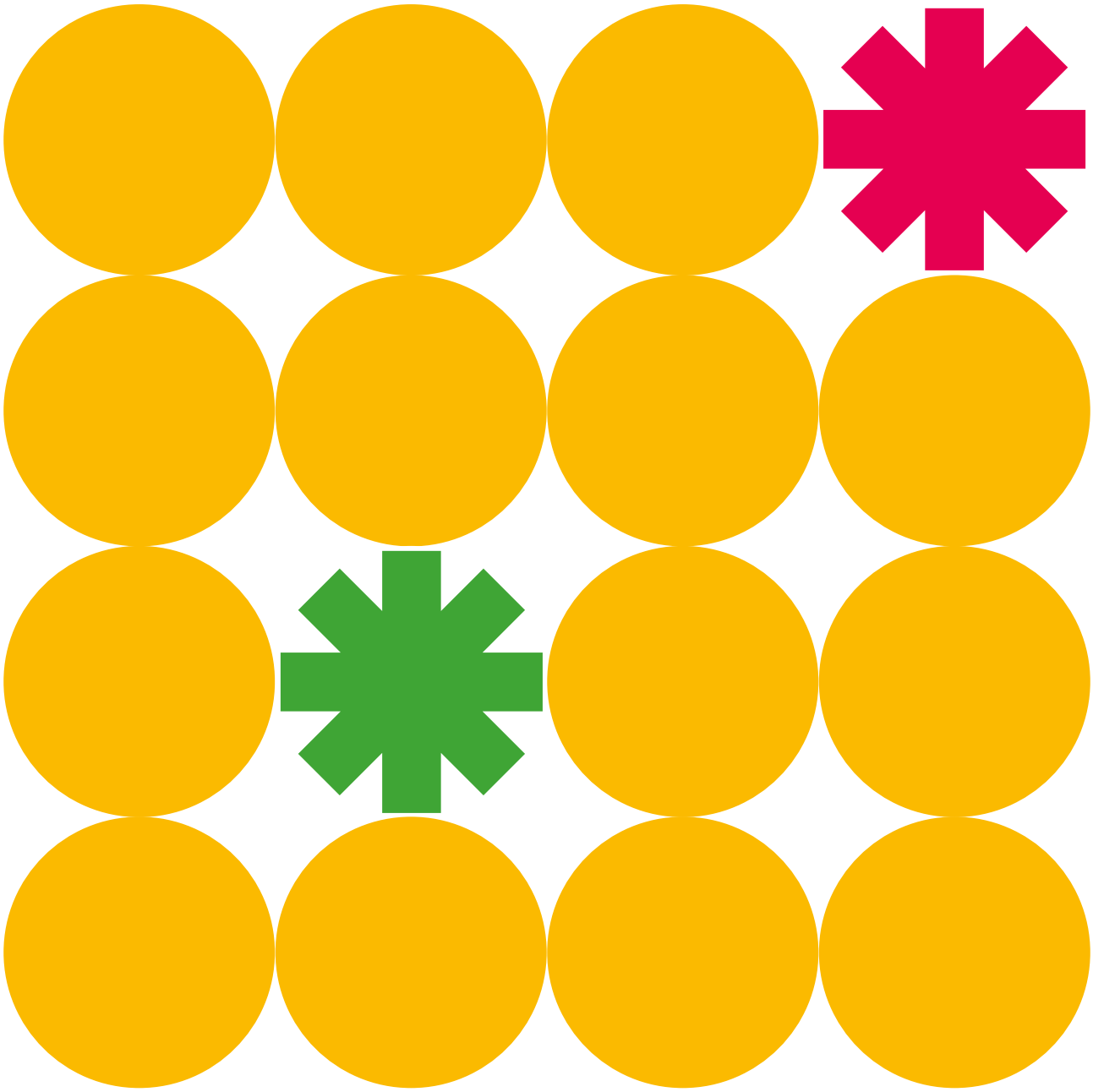
b. **Demanem ajuda:** què en pensen? Com és la seva actitud a casa? Ha passat alguna cosa últimament que el pugui haver afectat? Segons el protocol de l'escola, podem demanar si el pot atendre l'equip orientador del centre.
   En cas que la família tingui prevista una visita o ja estigui visitant un especialista en salut mental, demanar a la família:
   - Si des del departament d'orientació es poden posar en contacte amb l'especialista en salut mental que està treballant amb el seu fill o filla per poder acompanyar-lo el millor possible des del centre educatiu.
   - Una **coordinació** continuada durant el curs entre família i escola per fer el seguiment de l'alumne.

Què és important durant aquestes reunions?

a. Transmetre **confiança** a la família:
   - Des del respecte per la seva acció educativa.
   - Entenent les possibles reticències/sorpreses que puguin tenir en un inici.

b. Transmetre la importància de:
   - **Avantposar la salut** i el futur de l'alumne davant les nostres pors.
   - **Trencar pors i tabús** respecte de la salut mental:
     – Normalitzant la visita al psicòleg.
     – Informant que és un procés habitual dins de les tasques dels tutors i freqüent en les dinàmiques d'aula.

Aquest últim punt és molt important, sobretot per a les famílies reticents i amb un fort estigma envers la salut mental.



obertament

PER LA SALUT MENTAL, DONA LA CARA

Ronda de Sant Pere, 28-30,
entresol C, 08010, Barcelona
931 123 717
obertament@obertament.org
www.obertament.org

obertament_sm
@obertament_sm
obertament

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència