

ESCOLA DE VIDA

SESSIONS DIÀRIES "VITALS"

PER A JOVES MIGRATS SOLS

ONG IMAGINARI - ESCOLA DE VIDA

Aquesta és una activitat que porta a terme l'associació ONG Imaginari, que té com a objectiu les intervencions creatives, pedagògiques i socials per a un món millor. L'ESCOLA DE VIDA fa acompanyament vital de joves sols, donant formació, integració i emancipació sobre una base de creativitat i valors. *La LLAR ESCOLA DE VIDA té dos pisos a Santa Coloma de Queralt amb 10 estudiants interns, 5 dels quals han sortit del Servei de Protecció d'Emergència El Pla.

L'EXPERIÈNCIA DEL SERVEI DE PROTECCIÓ D'EMERGÈNCIA EL PLA (INTRESS)

L'hivern del 2022 vàrem iniciar aquesta experiència amb el Servei de Protecció d'Emergència El Pla (Intress). Fem 2 hores diàries d'Escola de Vida a grups de 10 joves que van rotant. Ha esdevingut un èxit pedagògic, i volem donar les gràcies a Intress i en especial a la direcció del SPE El Pla, per la seva confiança i apostar pel nostre projecte educatiu.

LES 4 EINES CLAU



1_ EDUCACIÓ EMOCIONAL I MINDFULNESS

Què aconseguim

- Educ. Emocional**
 - Menys estrès.
 - Millorar la relació entre ells. Es barallen menys.
 - Augmentar la motivació. Els fa sentir millor.
 - Augmenten la sensació de control en la seva vida.
 - Milloren la capacitat de gestionar les seves emocions.
- Mindfulness**
 - Aprenen la importància de "parar" i del "silenci".
 - Aprenen a escoltar i a escoltar-se.
 - Desenvolupen la gratitud.
 - Menys estrès, i dormen millor.
 - Tenen més calma i més empatia.
 - Gestionen millor les emocions negatives.





2_ CULTURA GENERAL I VALORS

Què aconseguim

- Cultura General**
 - El coneixement els empodera, i els dona seguretat. Els enriqueix com a persona.
 - Coneixen millor la geografia i la història (treballem problemes reals a llocs reals).
 - Els desperta les ganes de saber i estudiar.
 - Major integració a la cultura d'acollida.
 - Aprenen el castellà i català sense adonar-se'n.
- Valors**
 - Augmenta el seu nivell de consciència (social, comunitària, ambiental i personal).
 - Els forma el caràcter i la personalitat.
 - Milloren les habilitats socioemocionals.





3_ ARTS, CREATIVITAT I GAMIFICACIÓ

Què aconseguim

- Arts - Creativitat**
 - Aprenen a resoldre problemes i buscar solucions.
 - Treballen l'acceptació i la transformació.
 - Milloren la capacitat d'adaptació.
 - Augmenten l'entusiasme i la sensació de seguretat.
 - Desenvolupen habilitats cognitives i comunicatives.
- Gamificació**
 - Sovint, a classe cantem una cançó. Cantar junts és un poderós antidepressiu i millora les relacions de grup i l'empatia.
 - Fomentar l'esperit d'equip i la competitivitat sana.
 - Jugar genera endorfines i augmenta l'autoestima i la sensació de felicitat.
 - Els ajuda a autoafirmar-se. Desenvolupen els sentits.
 - Treballen la confiança, la creativitat, l'empatia i la capacitat de cuidar els altres.





4_ ADAPTABILITAT I NATURA

Què aconseguim

- Adaptabilitat**
 - Ens adaptem a les necessitats de cada alumne.
 - Els augmenta la motivació i l'aprenentatge és més eficaç i ràpid.
 - Podem atendre en directe els seus problemes: emocionals, afectius, preocupacions, etc.
- Natura**
 - Un exemple d'adaptabilitat és que quan fa bo anem a fer la classe al bosc.
 - Els augmenta l'energia i la vitalitat, i millora el seu estat d'ànim. Són més feliços.
 - Els aporta calma i tranquil·litat mental.
 - Aprecien el poder de les coses simples.
 - Desperta la seva consciència ecològica.



UNA CLASSE TIPUS EN 3 PARTS (1H 45MIN)

Abans de començar tots deixem el mòbil al mig de la taula (com a símbol de sobirania i llibertat).

Horari:

- 1_ (30 minuts) Educació emocional i Mindfulness.
- 2_ (30 minuts) Valors i Cultura general.
- 3_ (45 minuts) Creativitat, arts, jocs i cançons.

Idioma: Castellà i català. Durant tota la classe es treballa l'idioma de forma natural.

Metodologia: El funcionament de la classe sempre es repeteix, de manera que creem una disciplina i un hàbit. Però alhora és flexible i s'adapta a cada situació diària.

Materials: Paper, colors, tisores, cola, cinta adhesiva, ordinador, projector, altaveu, bola del món inflable, fotocòpies, pissarra gran, pissarra petita mòbil.