

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Hola, molt bones,

Si ets una persona o entitat vinculada en l'educació no formal a la nostra comarca, aquest document és per tu.

Per iniciativa del Servei de Joventut del Consell Comarcal i el Consorci d'Acció Social de la Garrotxa en col·laboració amb els Serveis d'Educació, Joventut, Cultura, Esports i Lleure d'Olot i comarca, s'ha creat una Xarxa d'agents de Bontracte en l'educació no formal de la Garrotxa, que engloba tots els àmbits de l'educació no formal.

Durant el mes d'abril i maig del 2021 s'han realitzat diferents sessions amb agents de l'educació no formal del territori, per tal d'explicar la proposta, contextualitzar el Bontracte, presentar les persones referents dels diferents àmbits i el circuit de detecció i actuació a seguir.

A continuació, trobaràs tota la informació i documentació que es va explicar en aquestes sessions i els contactes dels referents de cada àmbit de l'educació no formal, en cas que tinguis algun dubte.

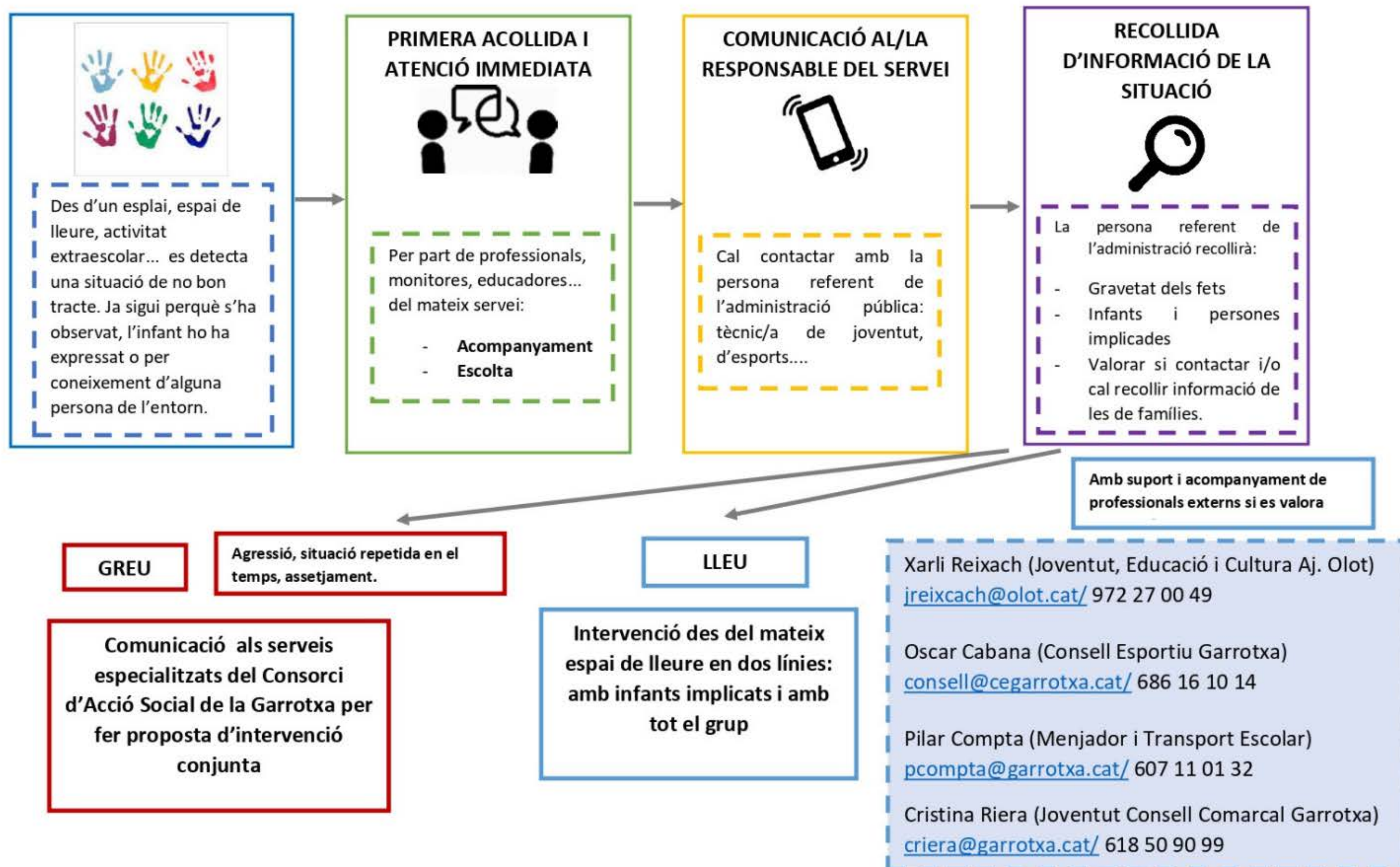
Moltes gràcies,

Promoció del bontracte en l'educació no formal

PROMOCIÓ DELS BONS TRACTES

CIRCUIT DE DETECCIÓ I ATENCIÓ en situacions entre iguals i en l'àmbit del lleure.

! Cal tenir en compte que totes les situacions detectades de maltractament infantil han de seguir el [protocol](#) corresponent i no aquest.



Promoció del bontracte en l'educació no



formal

El bontracte

com a projecte de vida

Del llibre de la Fina Sanz i Ramón

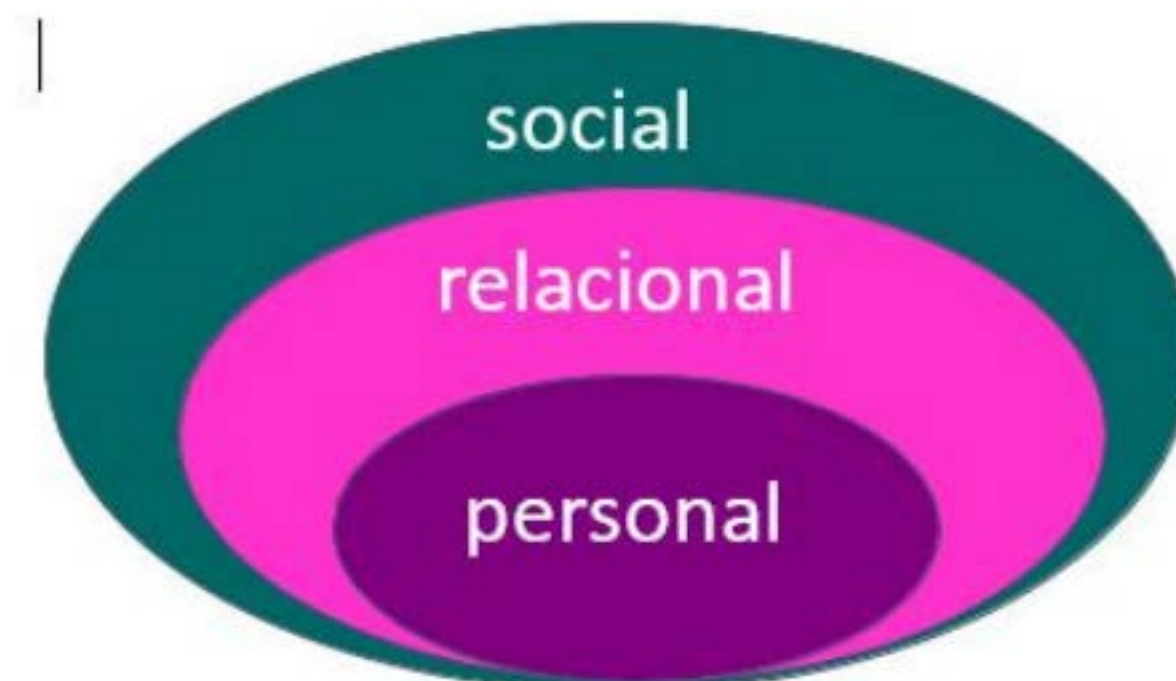
Promoció del bontracte en l'educació no formal

El maltracte com a producte del mal tracte:

- La normalització de la violència: el maltracte està “normalitzat”, a no ser que sigui molt visible i brutal no el reconeixem. Les baralles, insults, desvaloritzacions, humiliacions poden semblar maneres “normals” de viure, als mitjans de comunicació, al carrer, a la feina, en parella, amb la família, als espais educatius,...
- Sovint no es reconeix: ni qui l'exerceix, ni qui el pateix, son comportaments “normalitzats” i per tant no es denominen ni es consideren maltracte. A vegades, quan es reconeixen, qui els pateix en primera persona no sap què fer, com sortir-ne o de quina altra manera de relacionar-se,...

Promoció del bon tracte en l'educació no formal

Les dimensions del maltracte:



Social: on el maltracte es construeix i es manté a través d'una estructura de domini/submissió que genera relacions de poder, de mal tracte, i valors com la competència, la lluita, la guerra, etc. que normalitzen i mantenen la violència.

Relacional: aquesta estructura de poder (domini/submissió) es reproduïx en les relacions i en els vincles.

Personal: el model –invisibilitzat i normalitzat- és interioritzat, reproduïnt en cadascú de nosaltres aquesta dualitat, aquesta baralla interna i aquests valors que mantenen les relacions de poder.

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Maltracte social:

- El model social de mal tracte es construeix, s'exerceix i es reproduïx en

l'espai social: violència estructural.

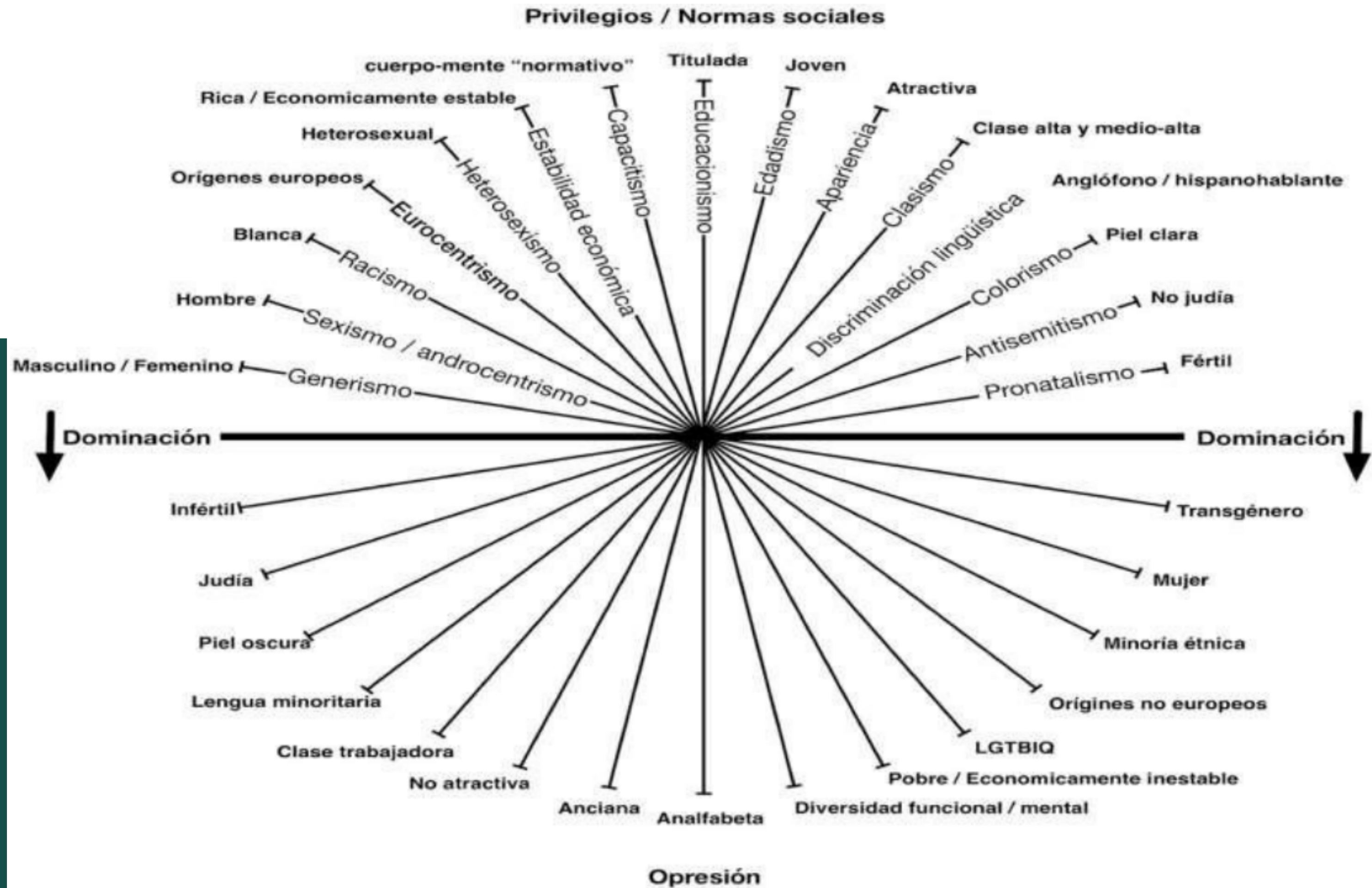
- La diferència està jerarquitzada (més o menys valor = desigualtat) i això configura un sistema de creences que incorporem i aprenem de manera inconscient i invisibilitzada.

- El model de relació de poder: jerarquia, creences, valors i rols com a base del sistema que interioritzem les persones, que reproduïm en les relacions com una manera de pertinença al sistema social.

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Malalties de transmissió social:

Racisme, masclisme, sexisme, capacitisme, classisme, lgtbifòbia...



Promoció del bontracte en l'educació no formal

Maltracte relacional:

Aprenentatge i desenvolupament del model:

Les relacions de poder (domini-submissió) que s'aprenen en el model social es reproduïxen en les relacions entre dones i homes, rics i pobres, persones racialitzades i no... – en les que es basa el sistema social com a model “normalitzat”-, i també en les relacions entre homes, entre dones... És el model que hem après, el de desigualtat: o ets més o menys que l'altre, o domines o et dominen.

Maltracte personal (intern):

La interiorització del model

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Del maltracte al bontracte:

- La ira i la violència:

Totes les emocions formen part de l'ésser humà.

Generen sensacions corporals de benestar o malestar.

Repercuteixen en la salut i afecten a qui les experimenta i a les relacions.

La violència: manifestació de dany físic o psíquic que té l'objectiu - conscient o no - de fer mal, venjar-nos o que experimenti el que experimentem nosaltres o més. Destruïxi ens destrueix. Cal aprendre a manejar-la i s'hauria d'aprendre com a forma d'autoconeixement i de pràctica saludable a les escoles, a la família...

Promoció del bontracte en l'educació no formal

- Les ferides emocionals

Tothom tenim ferides personals.

Ferida: un dany que la persona sent com a conseqüència d'una violència aliena – manifesta o subtil - paraules, gestos, actituds o comportaments de manera simbòlica o física que tenen repercussions emocionals, mentals, corporals,...

Ens les produeix una altra persona, o nosaltres internament – inconscientment- desvaloritzant-nos.

Ferides pel nostre gènere, la nostra ètnia, classe social, diversitat sexual, funcional... Ferides històriques.

Si toquen la nostra ferida: reactivitat emocional: i tu més! Alliberar el nostre malestar agredint a l'altre.

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Com treballar el bontracte?

Per treballar amb un altre model de relació, el bontracte, cal crear la paraula, el verb, donar-li contingut.

Es pot entendre el que no s'ha experimentat? a nivell intel·lectual sí però s'ha d'integrar emocionalment, per entendre-ho de manera íntegra cal crear experiències, experimentar per percebre i percebre'ns, experiències que permetin poder distingir com es viu en un model i en un altre. I si s'ha experimentat posar-hi nom, nombrar-ho.

Bontracte com a expressió de respecte i d'amor.

Vida: moments alegres i tristos, feliços, durs i difícils però posar la nostra intenció en el benestar propi i del món que ens envolta.

Promoció del bontracte en l'educació no formal

BONTRACTE PERSONAL-INTERN

Estimar-nos, a nosaltres: de manera incondicional, tenim una vida i un cos que mereixen respecte, acceptar-nos sabent que a vegades encertem i a vegades ens equivoquem...

Autoconeixement: escoltar-nos, entendre els processos del nostre cos, de les nostres emocions, pensaments, comportaments. Observar-nos.

Estimar el nostre cos: sabent que és sensible, que sent plaer i dolor: Cos físic, emocional, mental, social...

Cuidar-nos: cuidar-se és tenir-se en compte, escoltar les pròpies necessitats, atendre'm, saber allò que em fa bé, ...

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Consciència de l'espai personal: tenim una vida pròpia i única, és la nostra responsabilitat fer allò que volem, estar el millor possible, saber estar bé en soledat, saber estar bé compartint-nos...

Reconèixer les nostres emocions: aprendre a manejar-les per no fer nos mal ni fer mal a les altres...

Acceptar la frustració: podem culpabilitzar-nos, desvaloritzar-nos i autoagredir-nos o dir-nos que ho podem fer millor la propera vegada...

Fer dols: acomiadar-nos d'allò que acaba, que ens fa mal, a vegades són ruptures o transformacions... Els dols dolen però formen part de la vida, tot canvia. Els dols són estrictament individuals i són imprescindibles per viure el present.

•..

Promoció del bontracte en l'educació no formal

BONTRACTE EN LES RELACIONS

Donar i rebre: aprendre a cuidar i deixar-nos cuidar, la cura mútua genera plaer, benestar. És base de les relacions. Acords compartits...

Saber demanar, dir sí i dir no: Tenim dret a demanar allò que volem, necessitem o desitgem. Saber demanar el que volem, aprendre a dir sí quan volem dir sí, a dir no quan volem dir no...

Escolta i respecte mutu: cada persona té els seus ritmes, les seves dificultats i els seus propis processos. Ningú pot canviar a l'altre, cadascú ha de fer el seu camí, però podem acompanyar-nos...

Saber compartir espais: partint de la importància de l'espai personal, saber què vull compartir i què no, i saber compartir els espais on les dues persones puguem estar i estar-hi bé..

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Escoltar-se, expressar-se, manejar de les emocions i resoldre conflictes: en qualsevol relació humana hi ha desavinences. No tenir por als conflictes, atendre'ls, no negar-los, comentar-los, el silenci o la reactivitat emocional com a manifestació fan mal. Cal expressar el malestar per resoldre'l no per fer mal... Però cal donar-nos temps i espai per escoltar-se personalment i calmar les pròpies emocions i dir després allò que necessitem dir de manera que l'altra persona ens pugui escoltar.

Negociar: què volem i què podem compartir. Espais, temps, quins acords assumim... Primer, cadascú ha de negociar amb un/a mateix/a. Què és negociable per a mi? Què és innegociable?

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Assumir límits: les coses no son totalment com tu vols ni com jo vull, però han de ser acceptables i gratificants per les dues parts.

Tenir projectes compartits: perquè uneixen, generen plaer, creen

amistats, relacions...

Saber acomiadar-se, fer els dols necessaris: Una relació no pot mantenir-se quan una de les dues persones no vol, acceptar el, fases del dol (negació, ira, negociació, depressió, pseudoacceptació, acceptació-estar en pau, agraïment?)

Promoció del bontracte en l'educació no formal

BONTRACTE EN EL SOCIAL

La igualtat, l'equitat i els drets humans: No som iguals, però totes les persones tenim dret a que se'ns tracti en un pla d'igualtat, respecte a les nostres diferències i als nostres drets com a persones lliures, en desenvolupament per créixer en salut i generar salut social.

El respecte a les diferències, el respecte a la diversitat: enriqueix, ajuda a relativitzar, ampliar perspectives i descobrir singularitats...

Educació per la pau: per establir pau en el fora, cal establir-la en el dins. Estic en pau internament? Hi ha pau en les meves relacions?

Promoció del bontracte en l'educació no formal

Cooperació: tenir autonomia sí però saber cooperar també. Respectar se, acordar, prioritzar, decidir entre totes com, quan i on fer les coses...

Empatia i escolta compassiva: pot donar-se socialment quan l'exercitem personal i relacionalment.

Resolució no violenta dels conflictes, la negociació: en les relacions humanes sorgeixen problemes, conflictes... Mediació, cercles restauratius, de la paraula...

Família afectiva: persones a qui estimem i ens estimen amb qui establim vincles afectius al llarg de la nostra vida...



Gràcies