

Silenci... s'educa! La interioritat en una escola FEDAC

Dij, 16/04/2015 per Catalunya Religió



(Glòria Barrete -CR) Són les tres de la tarda i a l'escola [FEDAC Amilcar](#) de Nou Barris de Barcelona els alumnes tornen a reprendre les classes. Molts vénen de dinar fora de l'escola o d'estar jugant al pati i corrent. Com potenciar que els alumnes es concentrin, es predisposin a un millor clima a l'aula i alhora aprenguin a fer silenci per conèixer el seu món interior? "A poc a poc comencem a introduir l'educació emocional en el dia a dia, combinada amb tècniques de relaxació vivencial aplicades a l'aula", afirma **Helena Escudé**, mestra d'Infantil. Aquestes tècniques formen part del programa Treva, basat en el mètode d'en Luís López, que també combinen altres [mètodes](#) com la *kinesiologia* o el *Brain Gym*.

Des de P-3, fins a segon de Batxillerat, tots i cadascun dels grups classe treballa la metodologia, adaptant-la a cada grup d'edat. El projecte Silenci neix de la unió de dos factors: "som [escola verda](#) i aquest curs l'Ajuntament ens ha implementat dos aparells que mesuren el soroll acústic, i alhora hem volgut fer una programació transversal a tota l'escola per poder treballar la relaxació i la interioritat", explica **Nico España**, director de FEDAC Amilcar.

A partir d'un centre d'interès que inclou contes, caixes, sorpreses... i a partir d'una rutina i un hàbit en el dia a dia es fomenta un entrenament que potencia la concentració, "no només en l'estudi, sinó també en l'estudi d'un mateix, d'un món interior", recorda Escudé. Els beneficis són múltiples: afavorir un millor clima a l'aula, l'atenció, la relaxació... "Seria com un inici que si se segueix desvetllarà totes les altres parts, les altres vessants de la persona", afirma Helena Escudé.

Marc García i Laia Pertusa, alumnes de primer d'ESO, confessen que els beneficien aquestes tècniques, ja que quan fan la relaxació estan "molt més centrats" i són capaços de fer "les coses bé".