



EL PROJECTE ARRELA'T: MENTORIA SOCIAL A TRAVÉS DE L'ESPORT

La Fundació Gentis, amb finançament del projecte Next Generation, impulsa el projecte de mentoria social esportiva **Arrela't**.

El projecte posa en valor l'esport, i busca l'activació de la comunitat esportiva i les persones que en formen part per a promoure hàbits saludables, la gestió emocional, l'èxit escolar i la inclusió social dels i les adolescents. L'esport té uns valors i unes dinàmiques molt importants que poden marcar la diferència en les trajectòries vitals de molts i moltes adolescents que no han tingut les mateixes oportunitats que la majoria.

És urgent poder donar-los suport. Les dades són molt preocupants:

- El 16,9% de l'alumnat no acaba una formació post-obligatòria
- En molts barris aquesta xifra és molt més alta
- El 41% de l'alumnat d'origen estranger no es gradua en ESO (13,4 % en l'alumnat no estranger)
- El 47 % de joves entre 20 i 24 anys no té feina ni estudia

Durant les darreres dècades, a mentoria s'ha destacat com una eina molt eficaç per treballar amb les persones joves en risc d'exclusió social o abandonament escolar, i han crescut a tot el món.

Arrela't facilita la creació de parelles de mentoria entre membres de la comunitat esportiva (jugadors/es joves o sèniors, entrenadors/es, directius/ves, pares i mares....) i adolescents de 12-18 anys.

Què és la mentoria?

La mentoria és una eina d'intervenció social i educativa que es basa en la relació entre persones voluntàries que proporcionen suport (mentores) i persones que necessiten suport en el seu procés escolar, d'inclusió social o en algun àmbit concret (mentorades).



La persona mentora és una figura **no professional**, que acompanya a una persona més jove, la mentorada, per facilitar-li la millora en diversos aspectes de la seva vida, com la relació amb l'escola, uns bons hàbits, la salut, la inclusió en la comunitat, el seu projecte de vida i tot allò que pugui afavorir el seu benestar.

Una persona mentora proporciona fiabilitat emocional, honestetat, confiança a partir d'una relació no professional amb els i les adolescents. La persona mentora també representa un exemple per a la persona mentorada.

Com funciona la mentoria?

Al projecte Arrela't, la mentoria es concreta en una sessió setmanal. Durant aquesta sessió, el mentor/a i el mentora/da es troben en algun lloc públic (habitualment un club esportiu) i parlen o fan petites activitats. El més important és que el mentor/a es posi al costat de la persona jove, l'escolti activament i l'ajudin a que es senti escoltada, segura i valorada.

En la relació de mentoria es crea un ambient de confiança molt singular, que el jove pot aprofitar per expressar allò que opina, li preocupa o li interessa sense por de ser jutjat ni renyat. El mentor/a usa aquesta confiança per ajudar-lo a plantejar-se les

qüestions des d'altres perspectives, donar-li noves maneres d'enfocar i resoldre les situacions, sempre opinant respectuosament però sense jutjar. Estant a les sessions amb una actitud oberta, sense jutjar, interessada de manera sincera en el noi o noia, donant-li tot el protagonisme, la persona mentora acaba creant un vincle amb la persona mentorada, un vincle que permet generar confiança mútua i positivitat.

A les sessions de mentoria intentem anar traient temes d'interès per al jove: el seu futur (el seu projecte de vida) , com li va l'escola, com li va a l'esport (si en fa), els temes que el preocupen... Podem ajudar-lo a organitzar-se amb els estudis, a descobrir les seves habilitats i buscar maneres de desenvolupar-les...

Intentarem que ell/a vagi definint en què vol millorar i quines són les seves prioritats. Intentarem també que si la persona jove no fa esport s'interessi per fer-ne, encara que sigui el curs vinent.

A vegades, simplement el fet de poder parlar lliurement amb algú, en un espai que sap segur i totalment confidencial, ajuda al noi o a la noia a veure les coses d'una manera més clara i menys embolicada. Us serà útil recordar com éreu a la seva edat i mirar de reconstruir com pensàveu.



Els mentors/es reben una formació online (d'unes 10 hores) e els dona molts recursos per encarar aquestes sessions. De tota manera, cada mentor/a té un supervisor/a a qui poden acudir si les sessions no funcionen prou bé o sorgeixen problemes. Cal tenir en compte també que cada mentor/a farà una sessió mensual de tutoria amb la seva supervisora.

Què cal per ser mentor/a?

El mentor/a no és una figura d'autoritat, com un pare, una mare, un psicòleg o un docent, ni vol substituir-los. Es tracta d'una persona **de confiança** que ofereix un espai segur on la persona jove es sent acompanyada i escoltada i on pot expressar-se lliurement sense por a ser jutjada o renyada.

Qualsevol persona centrada pot convertir-se en mentora. Només cal que estigui disposada a dedicar una mica de temps per donar suport a una persona mentorada, sense prejudicis i de cor. No és tant bàsic *saber* com arribar a *ser important per al jove*.

La persona mentora aporta la seva **experiència vital** (encara que sigui jove), allò que ha après (especialment estant en relació amb l'esport o l'activitat social), el seu bagatge d'èxits i fracassos. No ha de ser psicòloga, ni llicenciada, ni orientadora: ha de tenir ganes **d'escoltar sense jutjar** i ajudar.

Per què pot ser un bon mentor/a un membre de la comunitat esportiva?

La mentoria a través de l'esport pot ajudar a moltes persones joves a desenvolupar el caràcter i les habilitats, i a augmentar les seves oportunitats socials perquè, igual que a la vida, les persones vinculades a l'esport poden transmetre l'experiència que han adquirit en viure de primera mà els alts i baixos de les pràctiques esportives i els valors inherents a l'esport.

L'esport porta associats tota mena de valors: honestat, esforç, companyonia, resiliència... Les persones que han passat per una pràctica esportiva o es troben vinculades al món de l'esport tenen integrats aquests valors. Els poden transferir als seus mentorats/des. Per exemple, pel que fa a l'escola, si apliquem elements fonamentals de la pràctica esportiva (columna esquerra) a l'escola (columna dreta), podem millorar el rendiment escolar:



la relació directa entre treball i resultats: si entrenem, ho fem millor



si estudiem i treballem a l'aula, tindrem millors resultats

la importància de l'equip i el suport entre companys



la importància d'una bona relació i del suport mutu amb els companys d'escola

la importància de confiar en l'entrenador/a



la importància de confiar en el professorat i les tutors/es

La mentoria és una miqueta com un *coaching individual*. El mentor/a es posa al costat de la persona mentorada i li dona pistes i recursos per a què progressi. Però la persona mentorada sols podrà progressar si assumeix el protagonisme i la responsabilitat del seu procés de millora.



Intentarem que la majoria dels nois i noies acabin fent una activitat esportiva, si pot ser, en la mateixa entitat esportiva que el mentor/a.

I qui millor que el propi mentor/a, que ell/a mateix/a és esportista o està vinculat a un club o associació, per aconseguir-ho? D'altra banda, volem també reforçar la pràctica esportiva dels nois i noies en una edat on, especialment les noies, solen abandonar l'activitat esportiva.

La mentoria és una gran oportunitat per a tothom implicat

Sense ser màgia, la mentoria funciona en un número molt alt de casos. No al 100% (en persones res funciona al 100%, ni la medicina). En general, la mentoria acaba sent una experiència molt enriquidora tan per al noi/a com per a la persona mentora. Una de les coses que més agraim les persones i que més benestar ens produeix és, precisament, poder ser útils als altres i a la comunitat. La majoria de les persones mentores asseguren que estan molt satisfetes de la seva experiència. Però a més, la mentoria és una gran escola per a les persones mentores, ja que desenvolupa habilitats tan importants en el món laboral i personal com el lideratge, la comunicació interpersonal, l'empatia, la perspectiva, la tolerància, l'organització, la paciència... També és una bona oportunitat per a les organitzacions esportives i socials per formar part del potencial educatiu de la comunitat i visualitzar la seva importància, cada cop més necessària, en una societat tan complexa com la nostra i en la que cada cop les persones estem més aïllades.