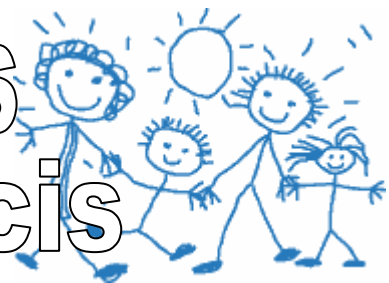


Petits recordatoris per grans beneficis



Claus per a l'educació emocional en l'àmbit familiar

Moltes famílies ja són conscients de la importància que pot tenir per a un infant l'educació i el correcte desenvolupament de les seves emocions, però no saben com començar amb això. A continuació s'informen d'alguns senzills consells.

Si hi ha un entorn on és imprescindible que es doni el desenvolupament de competències emocionals, aquest és el de la família. Els forts llaços emocionals entre pares, mares i fills i filles fan necessari que uns i altres puguin aprendre a ser emocionalment intel·ligents amb l'objectiu d'aconseguir viure tots amb més benestar.

El primer pas, saber identificar les pròpies emocions

Els pares i mares són models de comportament per als fills i filles, per això **el primer pas és la consciència emocional dels progenitors**, és a dir, ser conscients de les pròpies emocions, de les causes i de les possibles conseqüències. Una bona manera de començar a treballar la consciència emocional pot ser responent a preguntes com: Com em sento en aquest moment? Per què em sento així? Com estic manifestant el que estic sentint? Què puc fer per corregir?

En aquest punt, **serà també important verbalitzar com ens sentim**, d'aquesta manera aportem i ampliem el vocabulari emocional dels infants alhora que donem exemple de com manegem la nostra pròpia gestió emocional.

El segon pas, ajudar els nens i nenes a gestionar les seves emocions

El següent pas és **ajudar-los a detectar com se senten**, i com més aviat comencem aquest camí amb ells millor. És important ensenyar els fills i filles a connectar amb si mateixos perquè puguin comprendre millor com se senten, i qualsevol moment o situació del dia a dia és bona per practicar i desenvolupar la consciència emocional.

És important que prestin atenció a les seves emocions, tant si són positives com l'alegria o negatives com la tristesa o l'enuig, per després poder etiquetar-les i posar-los nom.

A continuació, **és important treballar amb ells i elles la causa d'aquesta emoció**, que verbalitzin què és el que els ha causat que se sentin d'aquesta manera. **Cal destacar que totes les emocions són legítimes i hem d'acceptar-les**; en el que sí hem d'incidir és en el comportament que se'n deriva. En aquest sentit, la impulsivitat pot representar un perill. Com a exemple, podem ensenyar al nostre fill/a que estar enfadat és legítim, però no pegar el seu amic perquè li ha tret la joguina de les mans.

Consells per practicar la consciència emocional

A continuació se suggereixen algunes activitats que poden ajudar al teu fill/a a explorar la seva pròpia consciència emocional:

- Dibuixar rostres que expressin emocions.
- Redactar un diari emocional (pot ser privat, o tenir fragments que es poden compartir).
- Imitar conjuntament diferents emocions.
- Identificar les emocions entre tots dos, com si es tractés d'un treball en equip i detectar el perquè d'aquest sentiment.
- Llegir conjuntament contes que ajudin a la consciència emocional. La **col·lecció de contes d'en Toni i la Tina**, realitzat pel propi Hospital Sant Joan de Déu i l'editorial Castellnou, treballen la gestió de les emocions en l'edat pediàtrica.

Treballar l'empatia, un aspecte fonamental en la gestió emocional

L'expressió emocional és fonamental per comprendre les emocions dels altres, saber com se senten, i poder compartir les emocions. Aquesta capacitat per reconèixer, comprendre i connectar amb les emocions alienes permet comprendre no només el punt de vista dels altres, sinó l'emoció des de la qual viuen un succés. A això se li denomina empatia.

És doncs aconsellable que actúis sempre amb empatia, per posar-te en el lloc del teu fill/a i ser capaç d'experimentar els seus mateixos sentiments i emocions. Mai els menyspreïs, doncs per ell/a tenen un valor molt important, i també considera valuós el que tu opinis sobre ells. Per exercitar l'empatia, el més important és escoltar d'una manera activa, fent un exercici de comprensió i de respecte mutus. **Practicar l'empatia és fonamental perquè el teu fill/a també la desenvolupi.**

Activitats per a la gestió de les emocions

A continuació t'ofereixo algunes activitats que ajuden a les persones, i en especial als més petits i petites, a gestionar les seves emocions negatives i fomentar les positives:

- La música: tant escoltar com tocar un instrument, ballar o practicar el cant.
- El joc i el temps lliure: és molt aconsellable que aquest sigui un temps compartit amb els pares i mares, en la mesura del possible. Ajuda, entre altres coses, a comunicar-se, a tolerar les petites frustracions i a millorar el sentit de l'humor.
- Potenciar el contacte físic: les carícies i les paraules afectuoses tenen beneficis psicològics comprovats.

ESTIMACIÓ
Comunicació
felicitat
constància
dedicació
valors
paciència
acompanyament
DESCANS
temps
HIGIENE