

Parlem d'emocions amb els infants

Ens ajuden a adaptar-nos a l'entorn

Treballar la
competència
emocional amb els
infants



Les emocions són percepcions dels sentits

SÓN NECESSÀRIES I ADAPTATIVES

L'emoció és una reacció física on no intervé la voluntat ni la racionalitat, és **breu, ràpida i intensa**. Pot respondre a estímuls interns o externs inesperats.

En l'emoció és el cos el que reacciona i la ment interpreta aquest estat somàtic i li posa un nom: por, alegria, ira,...

Parlem de 4 emocions bàsiques, encara que n'hi ha moltes més: por, tristesa, alegria i ira. Però també podem parlar de gelosia, neguit, nervis, enyorança, sorpresa, vergonya,...

Totes les emocions són necessàries i adaptatives, ens ajuden a adaptar-nos a l'entorn però també **necessitem regular-les**.

Quan sentim por davant la sensació de perill el nostre cos es prepara, el cor bateja més ràpid perquè arribi més sang als músculs i així estar preparat per si hem de córrer, estem alerta, per això en diem que són adaptatives. Però què farem amb aquesta por si no necessitem córrer?

Bé, quan identifiquem l'emoció, la causa i actuem l'estem regulant. Per exemple: "Ahh tinc por per què he sentit un soroll però ha estat el vent, no hi ha cap perill, tancaré la finestra.. "

D'aquesta capacitat per regular-les en diem **intel·ligència emocional**.



Com podem començar a treballar la Competència emocional amb els infants?

QUÈ FER PER ENSENYAR-LOS A REGULAR AQUESTES EMOCIONS?

Des de fa uns anys es parla de la importància d'aquesta intel·ligència per esdevenir en un futur persones adultes emocionalment equilibrades i, en definitiva, felices.

L'educació emocional, comporta, entre d'altres, **aprendre a ser flexibles, a ser positius, a resoldre conflictes, aprendre a construir pensaments, etc.** I es pot començar a treballar des de ben petits.

1. IDENTIFICAR LES PRÒPIES EMOCIONS

Comencem per identificar les nostres pròpies emocions, les emocions dels pares i mares. Per fer això ens pot ajudar **fer-nos preguntes** com:

- Com em sento en aquest moment?
- Per què em sento així?
- Com manifesto el que sento?
- Què puc fer per corregir?

Aquí és important verbalitzar com ens sentim, ficar nom i descriure l'emoció.



2. AJUDAR AL NOSTRE FILL/A A IDENTIFICAR LES SEVES PRÒPIES EMOCIONS

Ajudar-los a detectar com es senten, ajudar-los a connectar amb si mateixos. Qualsevol moment o situació del dia és un bon moment per practicar i desenvolupar aquesta **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**. Aprendre a etiquetar i posar nom al que els infants senten.

3. AJUDAR-LOS A TROBAR LA CAUSA D'AQUESTA EMOCIÓ

Amb la nostra ajuda esbrinarem junts quina és la possible causa d'aquesta emoció. Què és el que fa que em senti trist o content? Fiquem paraules al que senten i per què ho senten.

Per exemple: "així Marta està enfadada ehh?, mmmh... està enfadada perquè el Martí no vol deixar-te la pilota " o "estàs enfadada perquè hem de marxar del parc".

Quan treballem aquest tercer pas identificant les causes, hem d'entendre que **totes les emocions són legítimes i**

les hem d'acceptar. Si en parlem de totes així ho entendrà, parlarem tant de les positives com de les negatives o, més ben dit, de les més agradables i de les menys agradables.

Per exemple, "ara tens por perquè està fosc, però mira si entrem i encenem la llum veuràs que tot segueix igual".

Parlar amb ells del què senten els fa veure que els comprenem, que entenem com es senten.

Hi ha moltes **activitats** que podem fer jugant amb les emocions: pintar cares, imitar cares de content, de trist, etc.

També hi ha contes que en parlen.

Aprofitar situacions de la vida diària per ajudar-los a observar: per exemple: "mira veus aquella nena que plora, està trista perquè li ha caigut el gelat".

Aquest és un aspecte fonamental a l'hora de treballar la gestió emocional. L'empatia és la **capacitat de reconèixer, comprendre i connectar amb l'altre.**

És aconsellable que com a adults actuem amb empatia amb els fills/es, és a dir posar-nos en el seu lloc, ser capaç d'entendre com es senten, d'experimentar els seus sentiments.

L'empatia afavoreix el bon clima a la llar.

Per exercitar-la el més important és escoltar de manera activa, això vol dir **demostrar al petit/a que estic per ell i que l'entenc.**



5. POTENCIAR EL CONTACTE FÍSIC

Està demostrat que el contacte físic: les carícies, abraçades, petons, paraules afectuoses,... tenen beneficis psicològics. En definitiva, sentir-nos estimats ens ajuda a l'equilibri emocional.

Les paraules i les explicacions són molt importants però la nostra actitud encara més. Una actitud responsable, afectuosa i positiva davant els fets és clau perquè els infants es sentin segurs.