



L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Entenent que ja haureu rebut molta informació sobre com explicar als infants què és el coronavirus i la situació de quarantena, esperem amb aquest escrit facilitar-vos estratègies per a poder acompanyar, comunicar i conèixer com estan vivint els vostres fills i filles aquest període de confinament.

Estem davant una realitat tan excepcional que no hi ha un manual d'instruccions. La mateixa situació pot ser viscuda de maneres molt diverses en funció de l'afectació i l'impacte que estigui transitant cada persona i/o família, ja sigui a nivell de salut, laboral, econòmic, domèstic, etc.

Davant aquesta complexitat us parlarem, primerament, de les emocions des del marc conceptual de l'educació emocional.

Què són les emocions?

Ens centrarem en el concepte d'emoció, entesa com "un estat complex de l'organisme (...) que s'activa com a resposta d'un estímul extern o intern." (Bisquerra, 2000).

- ♣ Cada emoció predisposa a l'organisme a una resposta diferent, per exemple la por acostuma a activar un comportament de fugida, mentre que la ira predisposa a l'acció.
- ♣ Les emocions es classifiquen en positives i negatives, en funció del seu impacte en la nostra percepció de benestar o si ens semblen agradables/desagradables.
- ♣ Totes les emocions són legítimes i necessàries. No existeixen emocions bones o dolentes. És necessari expressar les emocions negatives. En tot cas, el comportament que se'n deriva de l'emoció és el que pot ser inadequat.
- ♣ Cada persona pot respondre o actuar diferent davant una mateixa emoció, ahora, una mateixa situació pot suscitar emocions diferents en les persones.
- ♣ Hi ha sis categories bàsiques d'emocions:



Com acompanyar emocionalment als fills/es?

- Acceptar que cadascú podem tenir una manera diferent de sentir les emocions.
- Totes les emocions són valuoses.
- Mostrar-nos receptius a les emocions ens situa com a mares i pares en una posició propera, d'ajuda i recolzament durant els moments difícils i també per celebrar moments d'alegria i benestar.

A continuació aprofundirem en algunes de les emocions bàsiques:

○ **L'Alegria**

Ara més que mai hem de cercar espais, activitats o moments que ens facin connectar amb emocions positives. Diverses investigacions han mostrat la relació entre emoció i



salut i sabem que les emocions positives augmenten les defenses del sistema immunitari, per tant és una gran medicina per aquests dies!

Us oferim algunes propostes per mantenir l'alegria a casa: fer bromes, jugar a les pessigolles, mirar pel·lícules d'humor, cantar cançons alegres, imitar-nos, ballar, jocs de mímica... L'expressió de l'alegria sovint s'expressa a través del riure, el contacte...

- **La por**

Com dèiem abans, la por és una emoció que ens porta a un comportament de paràlisi o fugida. Expressar que és normal que sentim por i parlar sobre què l'està ocasionant, pot ajudar al vostre fill/a a calmar-se.

Davant la por, la contenció a través del contacte, les carícies i abraçades són el millor acompanyament. En definitiva estar presents, sostenir i donar un missatge protector que transmeti seguretat. Ens pot ajudar també explicar contes on el protagonista ha aconseguit vèncer la por, o parlar de pors que teníem de més petits/es i que ja hem superat.

- **La tristesa**

La tristesa és una emoció que ens connecta amb la pèrdua i sovint s'expressa amb el plor o a través del cos amb una disminució de la nostra energia. La tristesa està present aquests dies, per tot allò que hem hagut d'aturar o que hem perdut durant el període de confinament.

És necessari poder expressar la tristesa que sovint anirà acompanyada del plor. Com a pares i mares cal legitimar l'emoció, per a que poc a poc, amb les pròpies paraules l'infant o jove pugui elaborar el motiu que el/la fet estar trist/a. De vegades ens pot semblar una tonteria, però recordeu donar valor a l'emoció, escoltar i expressar un missatge tranquil·litzador, que l'ajudi a activar-se i connectar de nou en la mesura del possible amb el plaer, el riure, passar-ho bé...

- **La ràbia**

La ràbia, com parlàvem abans, sovint ens predisposa a l'acció. La forma d'expressió de l'emoció pot ser molt diversa segons cada persona. La ràbia es pot expressar a través de gestos corporals (qualsevol moviment que generi descàrrega energètica) i/o a través de la gola (paraules, crits...).

Com a mares i pares, podem facilitar que el nen/a pugui explicar què li està passant i ajudar-lo a trobar solucions adequades i adaptatives. En moltes ocasions veureu que senten una gran confusió i necessitaran ajuda per posar paraules. Quan l'enuig és molt gran, la descàrrega energètica pot ajudar a anar regulant l'emoció. És recomanable explicar que hi ha una "norma importantíssima", cal respectar els límits de no fer-se mal a un mateix, ni als altres ni a l'entorn.

Alguns exemples serien jocs de pilota, curses, guerra de coixins, posar música alta que promogui l'expressió de l'emoció, etc. El dibuix, la plastilina o el fang també poden ser útils per representar la ràbia i posteriorment permetre que destrueixin la figura.



Recursos i activitats per connectar amb les emocions

- L'oca de les emocions (trobareu moltes idees per Internet, la podeu elaborar adaptada a les diferents edats augmentant la complexitat d'emocions. Es tracta d'explicar una situació en que s'ha viscut a cada emoció).
- Pel·lícula "Del revés" (V.O. Insideout).
- Dibuix: Una bona manera per ajudar a expressar les emocions sentides és a través del dibuix ja que permet posar l'atenció en el que està passant, i alhora, treure a fora i alliberar-se de l'emoció si es tracta d'una emoció desagradable.
- Joc de preguntes. Podeu introduir aquestes preguntes en qualsevol joc de taula, (per exemple el trivial, el joc de l'oca, bingo...), es tracta de diverses preguntes que faciliten l'expressió emocional així com el desenvolupament del món imaginari. A continuació us exposem alguns exemples. Animeu-vos a elaborar les preguntes vosaltres mateixos o conjuntament amb els vostres fills/es i establir les normes del joc que més us agradin (per exemple, tothom ha de respondre a la pregunta, només respon el jugador que cau a la casella determinada, qui encerta o guanya respon a una pregunta, etc.).

Cartes de preguntes emocionals i/o imaginatives	
1.	Quin ha sigut el millor moment de la teva vida?
2.	Digues tres qualitats positives del jugador que tens a la teva esquerra
3.	Si poguessis tenir un súper poder ara mateix, quin seria i per què?
4.	Has dit alguna mentida alguna vegada?
5.	Què és el primer que t'agradaria fer quan s'acabi el confinament?
6.	Com t'imagines d'aquí a 5 anys?
7.	Quin és el moment que has passat més vergonya?
8.	Recorda un moment en que no podies parar de riure
9.	Qui em diu la veritat, fins i tot quan la veritat no m'agradarà?
10.	Quines coses has descobert durant el confinament i que t'han agradat?
11.	A quin amic t'enduries a fer la volta al món?
12.	Com et sents en aquests moments?
13.	Si et poguessis convertir en un actor?/actriu famós a qui triaries i per què?
14.	Què és el que més t'agrada de la nostra família? I el que menys?
15.	Quina és la teva por més gran o que no et deixa dormir?
16.	Expressa una cosa bonica a la persona que tens a la teva dreta
17.	De quin àmbit de la teva vida et sents orgullós/a?
18.	Etc.

Aprofitem l'avinentsa per fer-vos saber que aquest curs escolar 2019-2020 des dels Serveis Educatius del Baix Maresme amb la implicació dels diferents ajuntaments d'Alella, El Masnou i Teià, s'està duent a terme la formació "Escoles pel Benestar", impartit per Esther Garcia, una formació en benestar i educació emocional pels diferents centres educatius. Docents del nostre municipi i el servei psicopedagògic hi participem amb la voluntat d'aprendre i afavorir al desenvolupament de les competències emocionals del nostre alumnat, tot ampliant la mirada educativa del desenvolupament cognoscitiu al desenvolupament integral de la personalitat, per aportar a l'alumnat recursos per a la vida i pel seu benestar personal i social.



Esperem que a través d'aquest escrit us haguem fet també partícips a les famílies d'aquest apassionant món de l'educació emocional.

Recordar-vos que si teniu propostes d'activitats, dubtes i/o suggeriments de temàtiques que siguin del vostre interès, podeu fer-nos-ho arribar a través del correu electrònic alella.serveipsicopedagogic@gmail.com.

Estem a la vostra disposició, una forta abraçada i molts ànims.

Anna Armengol Cabeza
Servei Psicopedagògic Municipal d'Alella