

Educació socioemocional

L'educació socioemocional consisteix a ensenyar els fills a ser capaços de reconèixer les seves emocions i les dels altres, a saber-les expressar, utilitzar i controlar de manera positiva. És així que podran adquirir unes adequades actituds personals que els ajudaran a mantenir unes bones relacions amb els altres i a viure en societat.

És important que els vostres fills sàpiguen que una emoció és una reacció que sorgeix de manera espontània i automàtica davant d'alguns fets, imatges... i que sovint va acompanyada de reaccions corporals com el canvi de l'expressió facial, suor... En principi, no hi ha emocions bones ni dolentes; totes són útils i necessàries, ja que tenen la seva funció i aporten informació valuosa sobre un mateix. El que és important és saber-les gestionar.

Cal aprendre a regular i modificar les emocions, ja que aquestes, quan són negatives, poden derivar també en sentiments negatius. Aquests sentiments, al contrari que les emocions, perduren en el temps i guien la conducta habitual dels vostres fills. Per exemple, en el cas d'una discussió amb ells en la qual viuen una emoció d'enuig, aquesta es podria transformar en un sentiment de ràbia, rancúnia, insatisfacció..., que es podria manifestar en un comportament de tancament cap a vosaltres. Per controlar i modificar aquestes emocions, quan són negatives, podeu potenciar tècniques com la relaxació, l'exercici físic, activitats divertides que els produeixin plaer (llegir, passejar, estar amb amics, cuidar el seu aspecte físic...), ajudar els altres, estar pendents del que necessiten o qualsevol altra activitat que els faci sentir bé amb ells mateixos.

D'altra banda, és necessari educar els nens i els joves a ser conscients que les emocions i sentiments també intervenen en les relacions personals i socials. Si saben reconèixer les pròpies emocions i sentiments i aprenen a anomenar-los

podran identificar més fàcilment els dels altres i establir relacions positives amb ells.

És important desenvolupar les habilitats socials en els fills, pautes que regulen la seva conducta quan es relacionen amb els altres i que poden servir per resoldre satisfactòriament els problemes que puguin tenir. Algunes d'aquestes habilitats poden ser:

- La capacitat de prendre decisions responsables després d'analitzar una situació i valorar-ne els riscos i les conseqüències.
- Comportaments bàsics de relació, com saber saludar o presentar-se, demanar o agrair favors, donar les gràcies, saber disculpar-se, fer compliments, saber dir no, saber respondre al fracàs...
- L'empatia, és a dir, saber-se posar en el lloc de l'altre per entendre què sent en una situació donada, comprendre l'altre i tenir la voluntat d'ajudar-lo de bon grat.
- L'assertivitat, que és la capacitat de saber defensar les seves idees i actuar segons els propis punts de vista, acceptant i respectant alhora els dels altres.
- La cooperació, com a habilitat per col·laborar amb els altres per arribar a aconseguir objectius comuns.

En general, per educar socioemocionalment els vostres fills és convenient que:

- Sigueu afectuosos amb els vostres fills i demostreu-los la vostra estimació.
- Sigueu conscients del vostre estat emocional i mireu de no transmetre'ls emocions negatives perquè sou un exemple a imitar. Mantingueu en tot moment una actitud serena.
- Parleu de les vostres emocions i sentiments d'una manera natural amb els vostres fills.
- Inicieu converses amb ells amb afirmacions com, per exemple, "sembla que estàs enfadat, et veig una mica trist o molt content"..., per ajudar-los a comprendre's millor.

- Els escolteu amb tota la vostra atenció, demostrant-los que els seus sentiments són tan importants per a vosaltres com per a ells.
- Intervingueu al mínim fins a conèixer totalment la situació que us explica el vostre fill i com s'ha sentit, perquè es pugui expressar sense sentir-se jutjat.
- Els demostreu que sou capaços de posar-vos en el seu lloc; d'aquesta manera se sentiran acceptats i compresos i podran acceptar-se també a ells mateixos.
- Els ensenyeu a identificar emocions (tenint en compte també les expressions del cos i dels gestos) i anomenar-les: por, enuig, alegria..., per tal que comprenguin el que els passa i puguin modificar-les, si cal.
- Reflexioneu amb ells sobre quins són els sentiments que experimenten després de viure una emoció forta i com afecta el seu comportament posterior.
- Els ensenyeu, des de ben petits, comportaments bàsics de relació amb els altres, com donar les gràcies, demanar per favor, saber disculpar-se, fer compliments..., actituds que es relacionen amb els valors, el respecte envers els altres i la responsabilitat.
- Els feu conscients de la necessitat de posar-se en el lloc de l'altre per entendre què sent.
- Feu que s'adonin que quan ajuden els altres i comparteixen coses, temps, coneixements..., tenen també la possibilitat d'aprendre d'ells i de sentir-se bé només pel fet d'ajudar-los, sense pensar al mateix temps que sempre tindran una recompensa.
- Els ajudeu perquè davant d'un problema pensin diferents solucions i alternatives i que triïn la millor tenint en compte que hauran d'assumir-ne les conseqüències i superar les adversitats.
- Aproveiteu qualsevol situació real o fictícia que observin al carrer, a la tele, a casa..., per valorar-la, pensant en com s'han sentit i què haurien fet ells en el cas de viure una situació semblant.
- Els ensenyeu a saber defensar les seves idees, acceptant i respectant alhora les dels altres.

- Els feu reflexionar sobre com actuen en la seva vida diària i per què està bé o malament el seu comportament.
- Els animeu a expressar els seus sentiments i relacions amb els altres escrivint un diari o a través de diferents manifestacions artístiques, com el dibuix, la pintura, la música, la dansa...
- Feu activitats junts, com sortides, excursions, visites a museus, anar al cinema..., per tal que aprenguin a parlar, escoltar i compartir emocions i sentiments amb la resta de la família.

3-6 anys

Educació socioemocional

En aquesta etapa ja tenen un nivell de llenguatge que els permet començar a posar paraules al que senten. Són capaços de reconèixer les seves emocions (orgull, culpa, enveja, inseguretats, humilitat, confiança...) i sentiments, així com també els dels altres (personatges de contes o de pel·lícules, els germans...).

Sovint, encara tenen dificultat per controlar els seus impulsos i actuen sense pensar. Comencen a entendre que les situacions desagradables produeixen emocions negatives i les agradables donen lloc a sensacions de benestar.

En aquest sentit, és l'època de les rebequeries, que han d'aprendre a controlar. Algunes de les emocions que manifesten més sovint en aquesta etapa solen ser ràbia, gelosia, vergonya, orgull, alegria, tendresa, tristesa... Poden començar a aprendre habilitats socials com demanar disculpes, esperar el torn..., encara que els costi i se'ls hagi de recordar.

En general, per desenvolupar l'educació socioemocional en els vostres fills és convenient que:

- Els feu petons i abraçades; l'expressió física d'afecte és bona per a ells; els dona seguretat en ells mateixos al mateix temps que enforteix els vincles amb vosaltres.
- Sigueu conscients del vostre estat emocional i mireu de no transmetre'ls emocions negatives perquè sou un exemple a imitar. Mantingueu en tot moment una actitud serena.
- Els expliqueu quan esteu contents, enfadats, tristos... i el perquè en les diferents situacions diàries.
- Els ajudeu a expressar el que senten i doneu la vostra visió amb alguna frase que expliqui el que vosaltres considereu que ha passat; per exemple, "entenc que estàs molt enfadat perquè vols aquesta joguina, però ara no te la puc comprar".
- Mostreu atenció a les manifestacions de sentiments i emocions dels vostres fills.
- Espereu a conèixer totalment la situació que us explica el vostre fill i com se sent, abans d'intervenir.
- Anomeneu les emocions bàsiques que senten els vostres fills perquè les identifiquin millor i que els ajudeu, si cal, a modificar-les.
- Reflexioneu amb ells sobre els sentiments que experimenten i ajudeu-los perquè entenguin com afecta el seu comportament posterior. Podeu donar la vostra visió amb alguna frase que expliqui el que considereu que ha passat; per exemple, "ja sé que estàs trist; és normal perquè se t'ha trencat la joguina... però en tens d'altres, o ja la intentarem arreglar"...
- Els ensenyeu que facin servir les normes més senzilles de relació: saludar i acomiadar-se, demanar les coses per favor, donar les gràcies...
- Tingueu en compte que les conductes socials que manifesten els vostres fills estan influïdes pels valors que els volem transmetre i les normes de conducta que es practiquen a casa.
- Els ensenyeu a posar-se en el lloc de l'altre per entendre el que senten i el que pensen en qualsevol situació.

- Els ensenyeu a ajudar i a compartir les seves coses amb els amics, els germans... i a veure que també poden aprendre d'ells.
- Els ajudeu a buscar diferents solucions davant d'un problema i a acceptar les conseqüències perquè aprenguin a superar les adversitats.
- Poseu al seu abast llibres de contes, històries, programes de televisió o situacions reals on puguin identificar les emocions i els sentiments dels personatges i els seus propis.
- Els ensenyeu a saber defensar les seves idees, acceptant i respectant alhora les dels altres.
- Els feu adonar quan actuen bé o malament, i així de mica en mica aniran aprenent com han d'actuar en qualsevol situació.
- Estimuleu l'expressió del que senten amb activitats artístiques com el dibuix, la pintura, la música, la dansa.
- Feu activitats junts, com sortides, excursions, visites a museus, anar al cinema..., per tal que aprenguin a compartir emocions i sentiments amb la resta de la família.

[Article interessant a Faros \(HSJD\)](#)

[Claus per a l'educació emocional en l'àmbit familiar](#)