

Educació emocional a casa



ROSA MIRALLES

Reflexiona...



- Sou capaçós d'identificar com us sentiu en diferents situacions?
- Com gestioneu els vostres estats emocionals de ràbia, enfado, tristesa, culpa...? Què feu per sentir-vos millor? Com us afecten aquests estats?
- Sou capaçós d'entendre com se senten altres persones i posar-vos al seu lloc?
- Escolteu de forma activa i atenta sense interrompre i intentant comprendre el que us estan dient?
- Com preneu les decisions, de manera impulsiva o pensant en les diferents alternatives, valorant les conseqüències emocionals tant per a vosaltres com pels altres?

1r un
mateix!!!





**Com pensen que us
veuen els vostres
fills/es?**



Com us veuen realment?



Normalment...

➤ Ens coneixen més i millor del que ens pensem...

➤ Som models sense adonar-nos-en...



"La mayoría de los niños oyen lo que dices, algunos incluso hacen lo que dices, pero todos los niños HACEN LO QUE HACES"

KATHLEEN CASEY THEISEN
Sociòloga nord-americana

TAL FARÀS, TAL TROBARÀS



Cal tenir present qui tenim al davant i què manifestem



Coherència en FER i DIR...



Dubtes???

- Por a equivocar-nos
- No saber com fer-ho
- Situacions inversemblants
- Informació excessiva
- Estrès



Principis d'una parentalitat positiva:

- ✓ Vincles afectius càlids, protectors i estables per tal que els fills/es es sentin acceptats i estimats – **Carinyo.**



- ✓ Un entorn estructurat (rutines i hàbits) que proporcioni un model amb el què aprendre normes i valors – **Límits.**

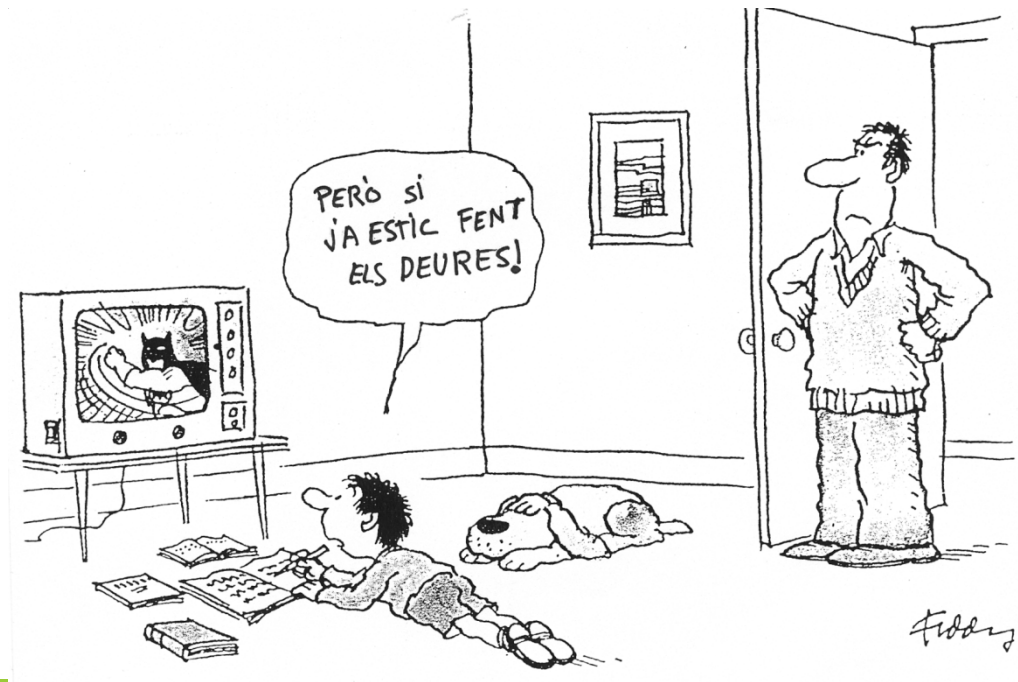


- ✓ Estimulació i suport a l'aprenentatge quotidià escolar per el foment de les seves capacitats – **Potencialitats.**

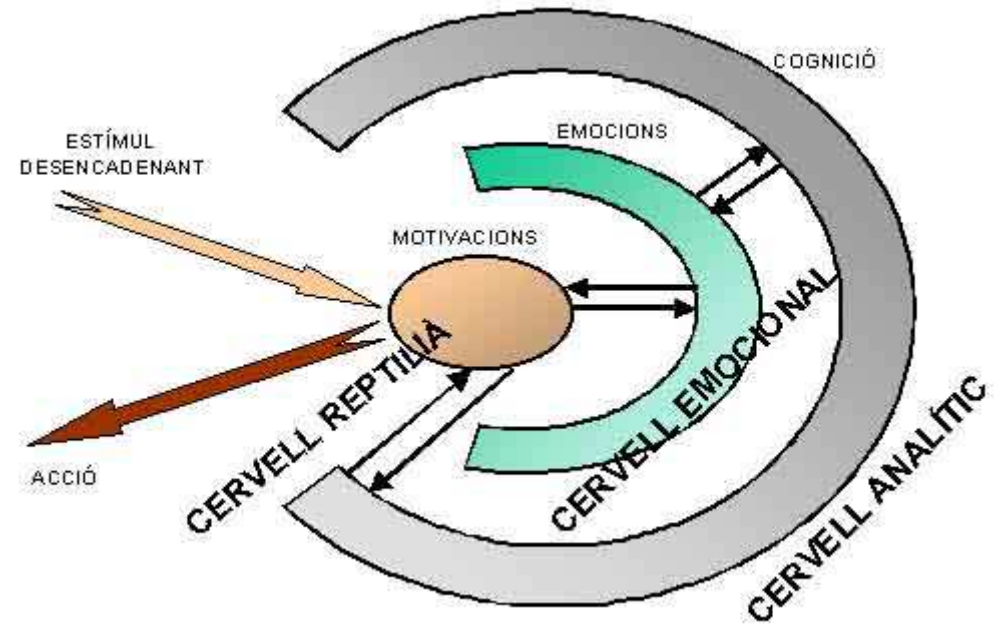
Carinyo+ Límits + Constància

CAL EVITAR...

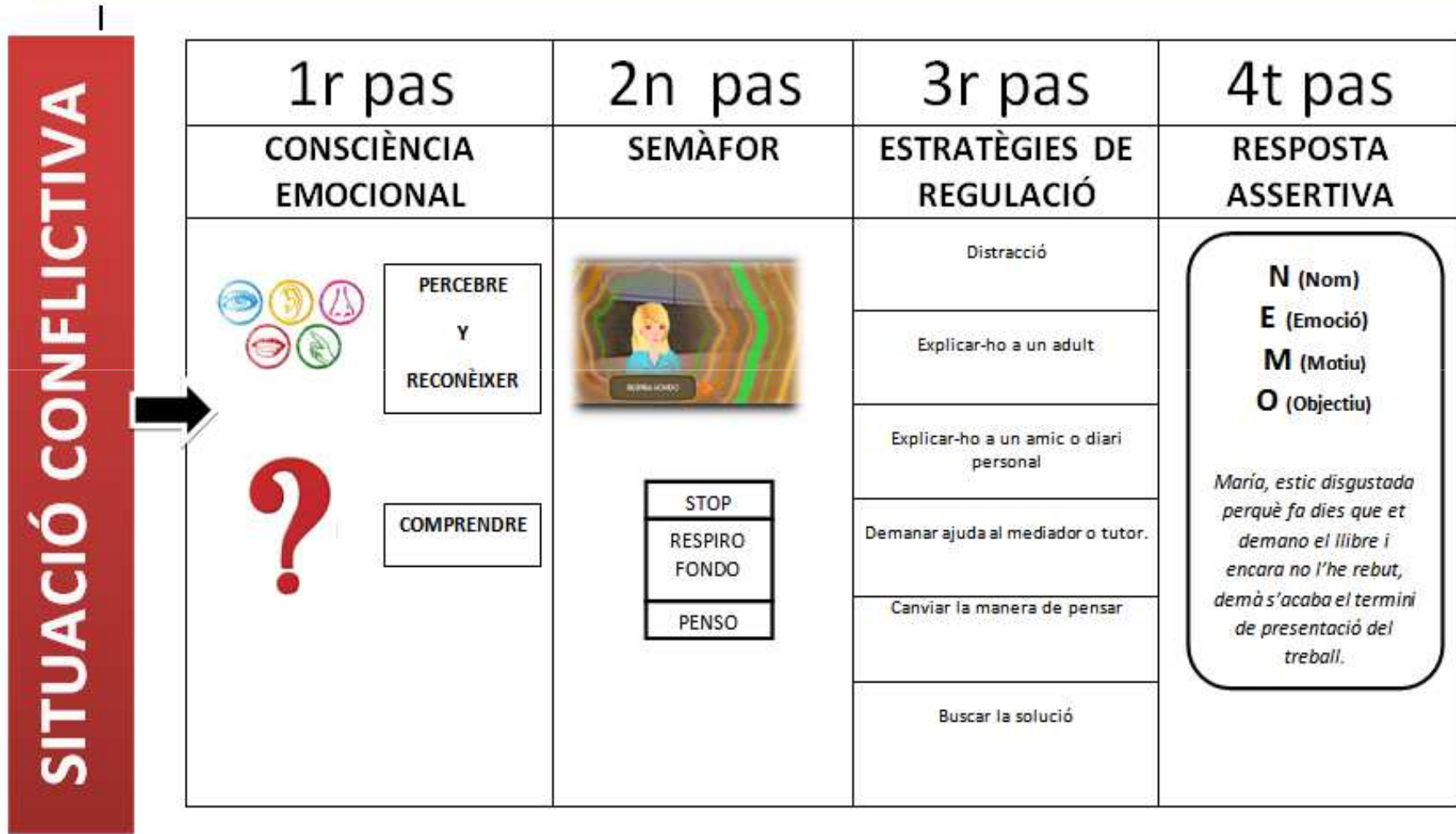
- El perfeccionisme
- El permisivisme
- La sobreprotecció
- La projecció



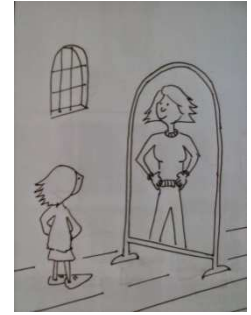
Cosetes... per entendre-ho tot millor...



PROCÉS DE LA REGULACIÓ EMOCIONAL



I cosetes... que ens poden ajudar...



➤ El llenguatge

➤ El llenguatge de
les virtuts



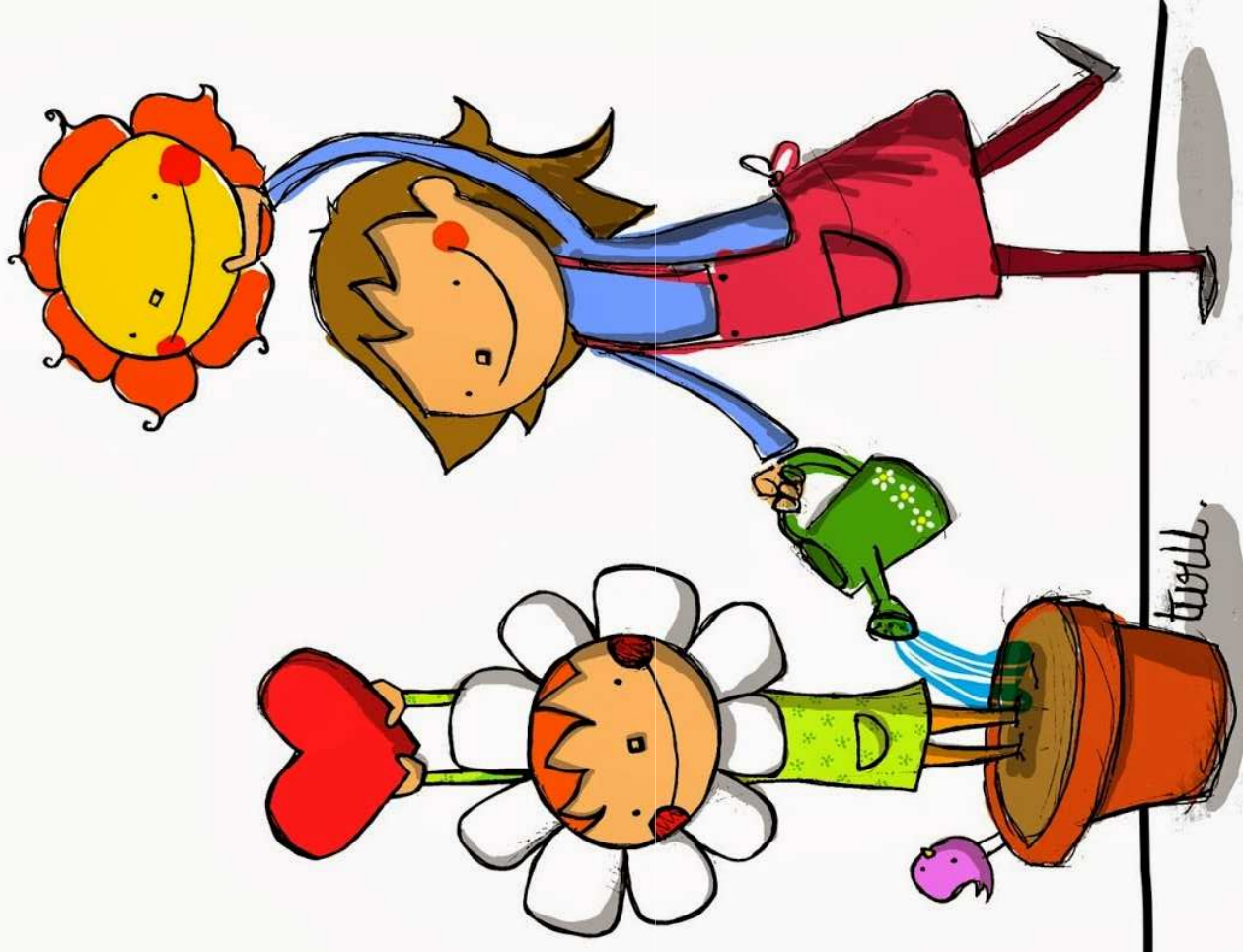
Les virtuds humanes

els dons del caràcter



Afany de superació	Cortesia	Generositat	Sentit de propòsit	
Alegria	Creativitat	Gratitud	Ordre	Servei
Amabilitat	Delicadesa	Paciència	Sinceritat	Humilitat
Amor	Despreniment	Perdó	Idealisme	Veracitat
Adaptabilitat	Determinació	Preocupar-se pels altres		Obediència
Autodisciplina	Entusiasme	Justícia	Valor	Tacte
Compassió	Fidelitat	Lleialtat	Respecte	Tolerància
Confiança	Fermesa	Neteja	Responsabilitat	Unitat
Consideració	Flexibilitat	Seguretat en un mateix		
Cordialitat	Formalitat			

educar
és facilitar
les condicions
perquè
els nens i nenes
puguin ser qui
ja són.



Moments idonis per aprendre

- *Quan fem alguna cosa bé:*



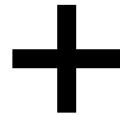
Reconeixement + Acció

- *Quan ens equivoquem:*

Acció incorrecta + virtut que demanes + acció alternativa

Per tal de millorar la comunicació i aprendre a gestionar les emocions

Legitimar les
emocions



Empatitzar

Tranquil·litzar

Ajudar a trobar una
solució (orientar)

Límits (“renyar” / fer adonar de les
conseqüències)

Límits

- Clars
- Ferms
- Efectius



Tots junts...

... Mentre la mare fa el sopar...

- Mare, el Jan cada dia em pega a l'escola!!!



Resolució de conflictes

Escoltar amb atenció – què em vol dir realment?

Legitimar

Empatitzar

Ajudar a trobar sol·lucions:

- Veure'n les conseqüències

Felicitar-lo si ho ha fet millor

- 1) Què vull fer?
- 2) De quantes maneres puc fer-ho?
- 3) Quina és la millor?
- 4) Com m'ha sortit?
- 5) Com podria fer-ho millor?


Eduquem per resoldre els conflictes de manera adaptativa i positiva...

Això no vol dir NO defensar-se!!!

Respecte i tolerància ... fonamental!!!

En un moment social difícil, aconseguir que els nens entenguin que totes les accions tenen **conseqüències**, que totes les decisions, de forma directa o indirecta, afecten als que tenim al costat, és una emergència.

La reflexió sobre nosaltres mateixos, sobre les nostres **conductes** i ensenyar a fer el mateix als nens i adolescents, és una prioritat en un món on prima l'acció sobre la reflexió.



COSES QUE DE VEGADES FEM I...

1.Quantes vegades t'he de dir que no toquis la paret. No veus que s'embruta?

2.Menges com un porquet!!

3.Torna a tocar el gerro i et donaré una cleca!

4.Vull que ordenis la teva habitació ara mateix!!!

5.Veig que no comprens la importància de ser ben educat. És molt important ...

6.Posa't la jaqueta!. No veus que fa fred?

1.RETRETS

2.INSULTS


3.AMENACES

4.ORDRES

5.SERMONS

6.ADVERTIMENTS

I ells què en pensen?

1. La paret és més important que jo!!
 2. Té raó sóc un porquet. I no milloro!
 3. Tocaré el gerro quan no em vegis!!!
 4. Ho hauria de fer sense que m'ho digués.
 5. No em ratllis!! Calla d'una vegada!
 6. La propera vegada no portaré ni el jersei!!
- 


Cada setmana en Jordi es va a punxar i rondina sense parar. Pel camí es queixa del mal que li fan.

El seu pare/mare li diu:

- 1.Vinga no n'hi ha per tant!
- 2.Has de plorar per això?
- 3.La teva germana mai no es queixa quan la punxen!
- 4.Et portes com un nen de quatre anys!
- 5.Més val que t'hi aconstumis, encara en tens 10 més.

**COM ET SENTIRIES
SI ET DIGUESSIN AIXÒ?**

Com ho diríem millor....?

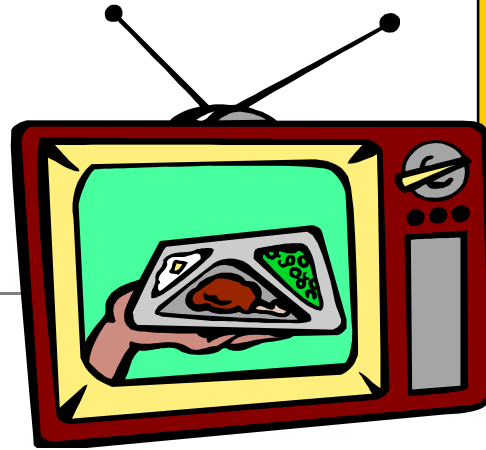
1. Pel que dius et fan força mal.
 2. Deu ser molt empipador.
 3. Vaja, quina molèstia. T'entenc!
 4. Aquest dolor no li agradaria a ningú.
 5. No és fàcil aguantar cada setmana la punxada. Estaràs content quan s'acabin.
- 

El sentit de l'humor és bàsic!!!

**Posar un cartell pot
ser una solució
creativa.**

Alguns exemples...





Abans d'obrir-me
respon:
Has fet els deures?
Signat: La tele.

LECTURA DE CONTES A LES 9
ES CONVIDA A TOTS ELS NENS
QUE TINGUIN LES DENTS NETES
I PORTIN EL PIJAMA POSAT.

SIGNAT:
LA MARE



Benvolguda Anna, no
he sortit al carrer des
del matí.
Em podries treure un
ratet?
Signat: **FREDY**



Connectar amb el nostre interior





***Prova de mirar les coses des
d'una altra perspectiva...***

En què us quedeu?



ENTRENA'L per a la vida

Cristina Gutiérrez Lestón



«Guia d'entrenament practica, ut
waigun tor deis seus fills algu que
en la carrera més bonica del món»

La belleza de sentir De las emociones a la sensibilidad

Eva Bach

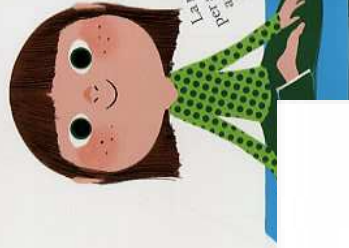


«Una aportación terapéutica como resultado de una vida vivida, buena y plena, te habla que funciona al tanto de todos los aspectos actuales y en Europa. Director del Institut Eva

Eline Snel

TRANQUILS I ATENTS COM UNA GRANOTA

Prefaci de Christophe André



La meditació
per als infants...
amb els seus pares

Sylvia Comas



ISBN: 978-978-1-71774-1-1

Adele Faber - Elaine Mazlish

COM HEM
DE PARLAR PERQUÈ
ELS FILLS ESCOLTIN
I
COM HEM
D'ESCOLTAR PERQUÈ
ELS FILLS PARLIN



Paradigma Actual

Moltes gràcies!!!

