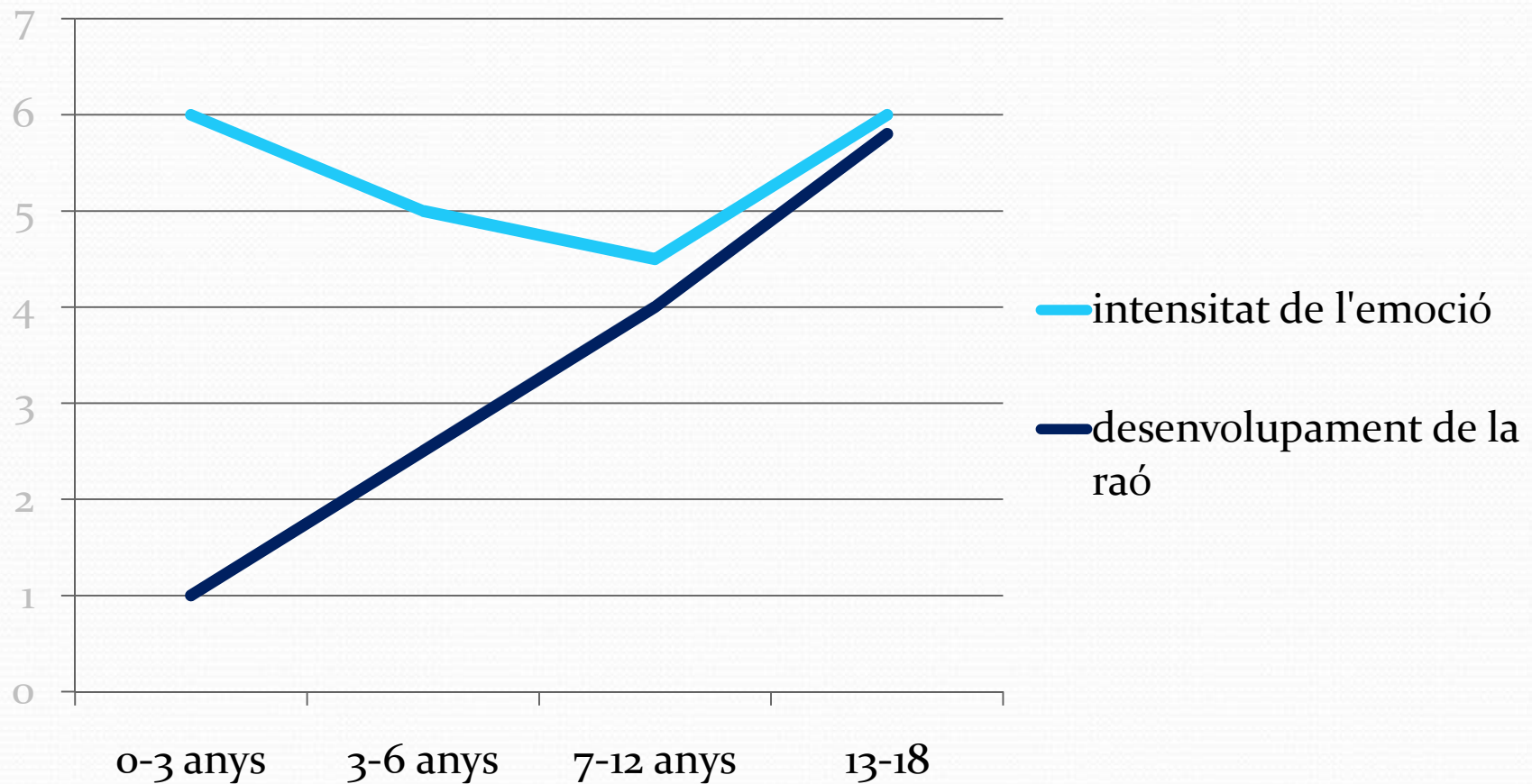


Cervell racional-cervell emocional



Desenvolupament dels dos cervells



Cervells aprenent a treballar en equip

- El cervell racional esta en desenvolupament.
- El cervell emocional esta acabat.
- El cervell en formació necessita un cervell extern que l'ajudi a regular-se i acceptació incondicional.
- Cal ajudar a establir ponts entre la raó i l'emoció.
- Les necessitats canvien constantment.
- La societat en la que vivim dificulta la expressió de les emocions i la satisfacció d'algunes necessitats.

Emocions - continuu

Content **Alegria** Eufòric



Molest **Enfado** Furiós



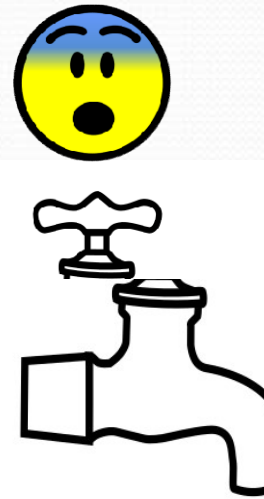
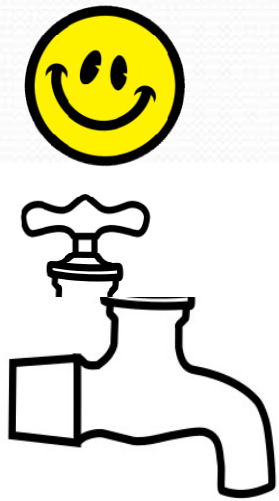
Decepcionat **Tristesa** Deprimit



Insegur Por Pànic



Emocions



Que podem fer per afavorir l'expressió emocional.

- Revisar si a casa es parla de les 4 emocions bàsiques.
- Permetre que tots els membres de la família expressin les seves emocions.
- Escoltar i validar o reconèixer emocions
- Incloure jocs de taula on apareguin emocions.
- Crear espais d'intimitat on els infants se sentin segurs per expressar-se.
- Evitar usar premis i càstigs.
- Transmetre l'amor incondicional.



Una nova mirada al comportament

- Mirar la conducta com un símptoma d' alguna cosa que li està passant al infant.
- Darrere les conductes preocupants/molestes/reiterades:
 - Falta d'informació
 - Necessitats insatisfetes
 - Emocions doloroses contingudes/ estres.

Necessitats

SUPERVIVÈNCIA

- Respirar
- Aigua, Aliment, llum, aire
- Descans
- Allotjament, confort
- Moviment, exercici

RELACIONALS

- Contacte amb iguals
- Contacte amb cuidadors primaris
- Contacte físic
- Connexió emocional
- Acceptació
- Recolzament
- Comprensió
- Confiança
- Empatia
- Honestat
- Respecte

- Pertinença
- Ser actiu en sentir-se bé i fer sentir bé als altres.

AUTONOMIA

- Sentir-se capaç
- Prendre decisions sobre la pròpia vida
- Tria d'objectius/ideals/valors
- Independència
- Comprensió i orientació

INTEGRITAT

- Auto coneixement
- Autoestima
- Determinació
- Coneixement del propi valor com a persona
- Reconeixement
- Destresa
- CELEBRACIÓ DE LA VIDA
- Riure
- Creativitat
- Integritat
- Contacte amb la Natura
- Joc
- Amor
- Pau



Experiència necessitats

- Seguretat econòmica.
- Descans, son.
- Nutrició adequada.
- Exercici físic.
- Temps amb la parella
- Temps a soles per dedicar propis interessos.
- Sexe , abraçades carícies.
- Temps relaxat amb els fills.
- Temps sense fills.
- Ajuda amb les feines de la casa.
- Recolzament en la teva feina com a pare/mare.
- Espais per expressar el que sents/preocupa, airejar les teves emocions.
- Informació i guia sobre criança.
- Altres:.....

Que podem fer per afavorir la satisfacció de necessitats

- Ocupa't de les teves necessitats, si estàs bé podràs estar més present i relaxat/da.
- Mantén el paper de cuidador.
- Observa el que el teu fill o filla t'està demanant, intenta anar més enllà de la conducta.
- Ofereix suficients espais d'intimitat.
- Instaura un temps d'atenció especial:
 - Un adult- un infant
 - Té una durada determinada (entre 10-30 min esta bé)
 - És un temps de connexió i de passar-ho bé.
 - L'infant decideix què fer, si esta perdut proposem un parell d'opcions.
 - No eduquem, no jutgem, som seguidors.
 - Avisem que queden 5 minuts i tanquem.



Gràcies

Natàlia Càlix
psicoterapeuta 